姉ageha

お姉さんアゲハ

3月号 偶数月7日発売
2017年2月7日発売

アウター脱いだらアレンジとヘアカラーも着替えるのがお姉さんのお約束♥

美人ロング&女っぽボブ 春アレンジCollection

新提案! 別冊付録
We got to Keep on Walking
"カッコいい女性"ってこういうこと。

ayu カウントダウンライブレポート

ギャルでもない! おばさんでもない!
アラサーのお姉さん世代のためのビューティ雑誌です♥

2017年こそ、目標にダイエットを掲げるのはもう止めたい!!
アラサーになったら! ダイエットにはMyルールが必要!!!

"今の私"になるまでの人生の迷いと決意のなれそめを独白!
冬来たりなば、春遠からじ
~私がより私らしく生きるために決めたこと~

\ピンク・花・キラキラ/
春に向けて買った私物大発表!
世界に一つだけのSpring展示会♥

姉20人のこの春メイク!
ツヤ肌人気は継続! チークやリップは淡いピンクが気分♥
Spring Make Show

"今日オシャレだね"って言われるピンクはあのブランドにある!
DaTuRa RESEXXY KLEIN CARRY Delyle NOIR rienda DURAS

メイクもヘアもダイエットも欲張りたい♥

この春も"色っぽ""女っぽ"宣言!!

見るだけで女が上がる!
色っぽ女っぽのコツ38♥

あなたのゆらぎ肌は乾燥? 敏感? 混合?
ゆらがない女始めます♥
肌タイプチェックリスト付き!

明日役立つかもしれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞♥
冬枯れBODY、美メンテの旅/ムズきゅん♡バレンタイン/人生のお金計画/本当にあったSNSトラブル/花粉症対策/病院では教えてくれない整形の話/美容点滴&注射で不調解消!

お姉さんアゲハ 3月号 もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!! アラサーのためのビューティ雑誌です♥

主婦の友社

デイライルガール のON・OFFスタイルをキャッチ!

春の最新コーデ

着るだけで女度が上がる最愛ブランド、デイライル ノアール。春の新作は、ONもOFFもイイ女になれるフェミニンアイテムばかり♡
シーンに合わせて切り替え上手な、魅力的なお姉さんになれちゃいます。

PHOTO_Toru Haneda (biswa.) HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto STYLING_Mizuki Nakano MODEL_Yuuka Obara EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

デイライルガールのON STYLE

Delyle's Lady Feminine

女性らしいフォルムで
大人なレディを意識した
知的スタイル♥

春色のコントラストが鮮やかなオーラただよう華コーデ

デイライルガールにマストの花柄ワンピの新作に、春らしいデニムのトレンチを羽織って颯爽と。白ベースのワンピに合わせて小物も白で統一。デニムトレンチコート¥12,000、ウォーターカラーフラワーワンピース¥7,900、フェザーチャームチョーカー¥2,500、3連リングブレスレット¥1,900、レースキーチャームバッグ¥8,900、シンプルオープントゥパンプス¥12,800／すべてDelyle NOIR

シンプルなのにフェミニンな一目置かれる存在感を放って

大人なロングタイトと色っぽい透け感のギャップが素敵なワンピース。さりげないリブ感と胸下の切り替えで脚長効果も絶大！　ウエストレースリブロングワンピース¥6,900、ワンストーンネックレス¥2,000、クロコ調ミニバッグ¥8,900、シンプルオープントゥパンプス¥12,800／すべてDelyle NOIR

ヌーディーカラーでやさしげにデキる女のシンプルスタイル

長めの丈が大人っぽいスエード風のノーカラーコートは、この春の最新トレンドアイテム。ここに、レースのミニワンピを合わせて色気を追加すれば、デイライルらしいレディスタイルの完成。スエードライクシンプルロングコート¥9,500、レースシンプルワンピース¥7,900、メニーリングチョーカー¥2,500、キーチャームバッグ¥8,900、シンプルオープントゥパンプス¥12,800／すべてDelyle NOIR

デイライルガールのOFF STYLE

Delyle's Casual Feminine

リラックススタイルも
ラインをキレイに見せて
女っぽく♥

オフショルの肌見せでエロかわカジュアル♪

西海岸テイストのオフショルトップスは、シャーリング&フレア袖が激かわ♪　スリムなサロペットでボヘテイストに着こなして、トレンド最前線のカジュアルフェミニンスタイルに。シャーリングシフォンチュニック¥4,900、デニムサロペット¥8,900、プレートコンビスエードチョーカー¥2,500、シンプルオープントゥパンプス¥12,800／すべてDelyle NOIR

メリハリきいたボーダーでピンクの甘さにスパイスを

体にフィットするリブワンピは、計算されたライン使いでスタイルアップをお約束。ツバ広のハットやビビッドカラーのバッグをトッピングして、オシャレな休日スタイルに。ランダムボーダーニットロングワンピース¥7,900、ペールトーンフェルトハット¥5,900、カラーストーンチョーカーネックレス¥2,500、デニム2wayバッグ¥8,900、シンプルオープントゥパンプス¥12,800／すべてDelyle NOIR

カジュアル＋フェミニンな最強のデートスタイル♡

チョーカー風のデザインが凝ってるシフォンブラウスに、ヘルシーなショーパンを合わせて彼ウケ狙い♡
袖シフォンチョーカートップス¥5,900、ベルト付きショートパンツ¥5,900、フェザーチャームピアス¥2,000、キーチャームバッグ¥8,900／すべてDelyle NOIR

Delyle NOIR Infomation

3/3(金)〜 選べるノベルティーフェアを開催！

デイライル全店で¥15,000(税込) 以上お買い上げで、ランダムフラワーキャミ＆ショーパンセット or ランダムフラワーチュニックワンピのどちらか好きな方をプレゼント♪　(なくなり次第終了です。)

WEB STORE http://blanccloset.com/delylenoir/　Twitter @Delyle_NOIR
LINE @delyle_noir　Instagram @delylenoir_official
㊫Delyle NOIR 渋谷109店　☎03-3477-5053

Delyle NOIR

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

[第16回]
ジルスチュアート　マカロンクチュールアイズ

誌面のメイク企画でもおなじみのジルスチュアートの春限定コスメは甘くてかわいいスイーツがテーマ✧。キラキラしたスプリングコレクションの中から、6色パレットの「マカロンクチュールアイズ」をご紹介します♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

目元にとけこむマカロンカラー♥

柔らかいタッチのシャドーはなめらかな質感で伸びがよく、ツヤと透明感で上品な仕上がりに✧。【上】マカロンクチュールアイズ02、【右】マカロンクチュールアイズ01、【左】マカロンクチュールアイズ03 ¥5,000／すべてジルスチュアート　ビューティ

ツヤと糖度をプラスして最旬春メイクにUpdate♥

メイク＋スイーツで優しく上品な顔立ちに✧

女心をくすぐるキラキラのパッケージと品質の良さで大人気のジルスチュアート。春の新作&限定コスメはさらに女性が大好きなスイーツモチーフが散りばめられて、大人可愛いコレクションに。中でもマカロンクチュールアイズは、この春のメイクで大注目のパステルカラーを含む3色展開で、春メイクの主役になること間違いなし☺01はフルーツ味のマカロンをイメージしたパステルカラー6色で、マカロンクチュールアイズのメインカラー。02は肌なじみ抜群のクリームやチョコレートカラーを取り揃え、03は差し色に最適なヴィヴィッドカラーのパレットです。全く違う色味なので全色揃えてもかわいい♥メルティパウダーを配合し、メレンゲのようにふんわりしたタッチとなめらかな質感✧粉飛びすることなくスッと伸びてまぶたになじんでくれます。シャインオイルがツヤをプラスすることで透明感のある大人なアイメイクに✧クリスタルフローラルブーケの香りでメイクするのがますます楽しくなりそう♪　両端にセットされているチップにはそれぞれ大中・中小のチップがついていてアイホール～目のキワまで使えるよ。

限定のネイルやチーク、リップの新色も発売されているので、ぜひ店頭でチェックしてみてください♪　※限定商品は、完売している可能性もございます。

姉

お姉さんアゲハ ageha

2017年3月号

COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayaka Araki, Sayo Hayakawa
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
(さやか)ワンピース¥6,990／RESEXXY 渋谷109店 チョーカー¥1,600／お世話や (さよ)トップス¥4,900、スカート¥5,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店

どこより早く最新情報をお届け♥ お姉さんアゲハ公式 Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha

ココでしか見られない写真も!! お姉さんアゲハ公式 Instagram♥
https://www.instagram.com/aneageha

We got to Keep on Walking

"カッコいい女性"ってこういうこと。

別冊付録 We got to Keep on Walking "カッコいい女性"ってこういうこと。

CONTENTS

001 Delyle NOIR 春の最新コーデ

002 連載♥ アラサー女子のたしなみ♥
第16回 ジルスチュアート マカロンクチュールアイズ♥

004 美人お姉さん20人勢揃い♥ ツヤ肌人気は継続！ チークやリップは淡いピンクが気分♪ アイメイクは薄くなりました♥
Spring Make Show♥

021 "今日オシャレだね"って言われるピンクはあのブランドにある!
DaTuRa RESEXXY KLEIN CARRY Delyle NOIR rienda DURAS

028 普段着に見えないデニムの選び方と活用法 from RESEXXY JAPAN DENIM

030 DaTuRaで激かわ「おやこーで」♥

032 今月の"イイ女入門"アイテム
第7回 DURASのデニムシューズ

034 ピンク・花・キラキラ 全部欲しい♡ アレも欲しい♪ コレも欲しい♪ 貪欲に"春のアレコレ娘"♥
世界に一つだけのSpring展示会♥

044 荒木の連載 其の十弐 「2017年の目標／前進」

046 もう審査落ちとは言わせない!! 究極のお部屋探し案内所♥

048 アウター脱いだらアレンジとヘアカラーも着替えるのがお姉さんのお約束♥
美人ロング 女っぽボブ 春アレンジCollection

054 MAX54%OFF お姉さんが大好きな3ブランドから新作が届きました♪
姉agehaブランドモール

057 アラサーになったら！ 自分に合った方法で賢くダイエットする♥
ダイエットにはMyルールが必要!!!

063 永遠のダイエッターかおたん激推し!! Miss.CoCo(ミスココ)ダイエット講座♥

064 9人のお姉さんたちが"今の私"になるまでの人生の迷いと決意のなれそめを独白！
夢、個性、整形、自立… 冬来たりなば、春遠からじ ～私がより私らしく生きるために決めたこと～

070 夜のOL・美紗のおかわりいかがですか♥
第5回 仕事のヤル気は"担当"しだい 黒い太陽編★

074 新連載 絶対に失敗したくない!! という人のための整形相談所♥

075 カサつき ヒリつき ベタつき …どうにかしたい季節の変わり目の肌トラブル♥
ゆらがない女 始めます♥

080 品川美容外科 たるんで狭まった二重幅、ちりめんジワをなんとかしたい！
アラサーに人気の目まわりケアBEST3♥

081 全米を騒がす人気ドラマの日本語版公開に先駆けて、リッチでビッチでスリラーな世界観をなりきりファッションで先取り！
姉ageha×sugar feat.SCREAM QUEENS 日本上陸寸前ガイド★

091 見るだけで女が上がる38ネタ!!
目指したいのは派手上品なお姉さん♥
小さな変化で劇的ビフォーアフター♥
色っぽ女っぽのコツ♥

100 Anestagram通信 vol.3
riendaの服を使ったコーデ♡

102 LOVE NAIL vol.13
チョコっとカワイイ♥
大人のバレンタインネイル✧

104 ayuカウントダウンライブレポート

106 下田美咲のもういっちょ！女子力道場
第7回 イイ歳してイタイ! と見られるアラサーの分岐点★

107 読者モデル応募シート

116 姉ageha 定期購読のお知らせ

117 INFORMATION

118 最新Entame虎の巻

119 姉ageha 電子版のお知らせ

120 藏本天外先生のメンタリズムLOVE －第2回－
「今身につけたい恋愛術とは?」

121 知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。
お姉さん新聞♥

122 冬枯れBODY、美メンテの旅

124 ムズきゅんバレンタイン

126 今こそ！ 人生のお金計画♡

127 本当にあったSNSトラブル

128 花粉症対策

130 病院では教えてくれない整形の話

132 美容点滴&注射5つ♥

134 Present

135 次号予告&撮影協力店リスト

091 048 021 032

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。

昔より薄くなったけど、ただ引き算するだけじゃ物足りない♪

EYE

ブラウンシャドーの単色使いが主流だったけど、ピンクシャドーの人気が上昇😊 アイラインは短く、まつエクに移行するお姉さんが急増中✧

ピンクシャドーに合わせて肌感からお洋服までトータルコーデ♥

専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

優花は腫れぼったく見えないピンクシャドーを使ったツヤツヤピンク

春らしく、ピンク色を使ったメイクがしたい♥　ベタッと塗っちゃうとピンクシャドーって腫れぼったく見えがちなんですが、ラメ感を出せばOK✧

Make♥

秋冬とはココが違う♥

秋冬は、とにかくツヤ感にこだわっていました♥
ベースにオイル入りのファンデを使ったり、リップやシャドー、チークも全部ツヤツヤ✧ テカリとは違う、絶妙な仕上がりを追求していました♥

カラコンはコレ♥

発色がお気に入り♥
ラヴェールのキャラメルグロー✧
見たまま発色ですごくキレイ♥　明るめの色で、瞳に透明感が出る感じもお気に入りです😊

ツヤ肌人気は継続！ チークやリップは淡いピンクが気分♪
アイメイクは薄くなりました❤

Spring Make Show❤

美人お姉さん20人勢揃い❤

この春は“ツヤ肌”“キラキラ”“ピンク”がキーワード❤

クローゼットの中身が替わっていくと同時に、メイクも一緒に変えたくなるのが女心 メイク上手なお姉さん20人がこの春したい最新メイクをお披露目します♥ “今っぽいけど個性も出せる”そんなメイクが見つかるハズ✧

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) HAIR_Takemasa EDIT&TEXT_Marika Koizumi

Eye make process

1 指で塗った方がラメ感が出やすいよ✧
アイホール全体にピンク色のシャドーをのせます 目のキワなど細かい部分はチップを使用。
RMK フェイスポップ アイズ 05

2 下まぶたにも同じピンクシャドーをのせます♥
目頭から目尻まで細めにのせます こちらはチップを使った方が色を入れやすい✧
RMK フェイスポップ アイズ 05

3 ブラウンシャドーは二重幅くらいを目安にON♪
アイホール全体に塗っちゃうとピンクが潰れてしまうので、ブラウンは少し狭く二重幅に
RMK フェイスポップ アイズ 05

4 下まぶたにもブラウンを重ねてグラデにします♪
こちらも先ほどのピンクより短く、目尻から黒目の始まりくらいまでを目安にチップでON
RMK フェイスポップ アイズ 05

5 アイラインは目頭ちょこんから目尻まで一直線
目頭にスッとちょこんを描いてから、黒目の上を太く、目尻は下げてからハネるように♥
エム・エス・エイチ ラブライナー リキッド ブラック

6 濃いブラウンで締めることでピンクがキレイに発色♥
上下の目のキワにON。上はラインをボカすように、黒目の上は濃いめにのせています
リンメル ロイヤルヴィンテージアイズ 003

7 下ラインもリキッドで描いていきます
まつエクの隙間を埋めるような感覚で引いていきます。目尻から黒目の端くらいまで
エム・エス・エイチ ラブライナー リキッド ブラック

8 上まつげをクリアマスカラでコーティングします♥
まつエクの毛束を整えます♥ あと、コレなら自まつげも同時にケアできるので一石二鳥✧
BEAUTE Rroirラッシュコーティング

9 下まつげには2本のマスカラを重ね塗り♪
まつげが黒っぽく仕上がるAを先に塗って存在感を出した後に、Bを重ねてキレイな束感を演出♥
A. M・A・C ギガブラックラッシュ B.ディーアップ ウルトラファイバーマスカラBK

10 仕上げに涙袋の影を描いて立体感を出したら完成♥
笑ったときに、くぼんだ部分に影を細く入れていきます♥ 目頭側を中心にON
ケイト デザイニングアイブロウN EX-5

専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

季節も国境も超える♥
さやかの世界基準なスタンダードメイク✧

さやかはアイラインを目の幅に合わせて短くした引き算Make♥

あいかわらず、まつエク・太眉・ブラウンシャドーは変わらない　ただ、ちょっとアイラインを短くしてみた♥　なんとなく気分だったから

カラコンはコレ♥

ラニコンの♥どの色か名前は忘れちゃった
発色が私好みでお気に入り　瞳がキレイに見える♥　なんて色だったか忘れてごめんなさい

秋冬とはココが違う♥

基本的には365日変わらないなぁ
そもそも、あんまり日本にいないから季節感がないのかもしれない（笑）。だから使うアイテムもメイク方法も、大きな変化は特にないかな

Eye make process

1 ベースのアイシャドーは範囲広めにのせるよ
チップで、まぶた全体に大胆に塗る♥　ツヤ感のあるシャドーで、目元が自然にパッチリ
NARS デュオアイシャドー 3067

2 下まぶたにも同じシャドーをまんべんなく
プロセス①と同じシャドーを下まぶたの目頭から目尻まで気持ち細めにのせていくよ
NARS デュオアイシャドー 3067

3 濃いシャドーを塗り重ねて自然なグラデに
少し範囲狭めに、二重幅にON　ラフに塗ってもキレイに仕上がる便利なシャドーだよ♥
NARS デュオアイシャドー 3067

4 ペンシルライナーを使うのは上まぶただけ★
上だけ、目のキワにラインを引いていく　まつげの隙間を埋める感覚で描くのが◎✧
シャネル ル クレイヨンコール 61

5 リキッドラインを重ねて目元に存在感を演出★
ペンシルラインの上からリキッドをON　まつげのキワを埋める。目尻のキワで止めるよ♥
トム フォード アイディファイニング ペン

6 マスカラは上下にたっぷり塗っておくよ
まつエクつけてるから、そのままマスカラを塗ればOK　ボリュームが出るようにたくさん♥
メイベリン ボリュームエクスプレス ハイパーカール ブラック

7 ホットビューラーでキレイにまつげを整えればOK
余計なマスカラの液や、ダマになった部分を整える♥　ラフにササッとなでていくよ
テスコム Me-up ホットビューラー TL324

莉菜はマイベストメイクにツヤ感をトッピングMake♥

研究に研究を重ねたメイクにきらめき足してマンネリ知らず

基本的に何事にも「安定」を求めてるから、メイクもコレと決めたらあまり変えない😽 今回は、新たに購入したコスメを投入してみた♥

Eye make process

1 新作のクリームシャドーをまぶた全体に塗るよ😽
買ったばかりのシャドーを早速使用😊 まぶた全体と、目頭側にものせて立体感を出すよ♥
ジルスチュアート ジェリーアイカラーN 003

2 ブラウンシャドーを目頭から目尻までON★
薄い方のブラウンシャドーを塗るよ😽 二重幅にのせつつ、チップで軽くボカしていく♥
NARS デュオアイシャドー ISOLDE 3067

3 下まぶたにも同じシャドーをのせて目を囲むよ😽
同じ色を下まぶた全体に★ 目尻側がプロセス②でのせたシャドーと繋がるように♥
NARS デュオアイシャドー ISOLDE 3067

4 上つけまは同じものを2枚重ねてつけてパッチリ目✧
つけまは、毛束1つ分ズラして重ねてる♥ 目尻側から合わせて目のキワに沿ってON😊
ダイヤモンドラッシュ シークレットeye

5 上ラインはつけまの芯よりも長めに引いてる😽
上の目のキワギリギリにラインを描くよ。なるべく細く、目尻は目の延長線上にスッと下ろす♥
ヒロインメイク スムースリキッドアイライナー01

6 下まぶたにシャドーを重ねて少しタレ目に♥
下目尻から、真ん中ちょっと超えるくらいまで濃い方のブラウンをのせて自然なタレ目♥
NARS デュオアイシャドー ISOLDE 3067

7 上下のつけま同士の目尻側がちょうどぶつかるように♥
下つけまをキワに沿ってつけるよ😽 上つけまの目尻と、ちょうどつくように意識しながら♥
ダイヤモンドラッシュ ハニーeye

8 マットなシャドーで上ラインをボカす✧
チップにシャドーをとりボカす。マットで濃い茶シャドーってなかなか無いからコレは貴重。
ブリジット ロマンティックアイズ GD-1

9 下目尻にものせることでバランスの良い目元に😽
プロセス⑨と同じ色を下目尻に重ねるよ。バランスを見ながらチビチビと塗って微調整✧
ブリジット ロマンティックアイズ GD-1

カラコンはコレ♥

ディアクイーンのナチュラルブラウン♥ 自然な発色が今日の気分✧
普段はヘーゼルブラウンが多いんだけど、今日はコレ😊 たまには変えてみたくて✧

秋冬とはココが違う♥

メイク方法も使うアイテムも同じ♥
もはや前髪があるかないかの違いしかない😽 つけまもリップもシャドーも、なくなったら同じものを買い直すという暮らしをしてるよ😊

桜井莉菜 専属モデル（33歳／東京都）独身・子供なし

美咲は甘くならないオトナのピンクMake♥

甘さ控えめ♥ 姉ならではのピンクの使い方はコチラです♪

目元とリップはピンクで統一したよ✧ ただ、ピンクと言ってもガーリーにはしたくなくて…。他の色とMIXすることでオトナっぽくなる♥

Eye make process

1 まずは涙袋にシャドーをのせて程よくぷっくり♥
★マークのシャドーを涙袋全体にのせていくよ😊 肌より1トーン明るい自然なベージュ✧
エチュードハウス プレイカラー インザカフェ

2 上まぶたと涙袋にシャドーを重ねる♪
上まぶたは目尻から真ん中くらいまで、涙袋は目尻2／3にのせて程よいグラデーションに😊
エチュードハウス プレイカラー インザカフェ

3 目尻からピンクのグラデーションにしていくよ😊
目を閉じたときに見えるように意識して、目尻側にピンクシャドーをラフにのせておく😽
イヴ・サンローラン パレットマキアージュ

4 2色をMIXして上まぶたの真ん中あたりにON✧
ピンクとラベンダーをMIX♥ プロセス③でのせたピンクとグラデにするよ😊
イヴ・サンローラン パレットマキアージュ

5 目頭側にはラベンダーをのせて自然な仕上がり♪
淡い発色のラベンダーシャドーを、上まぶたの目頭側にのせて、先にのせた色と馴染ませる😊
イヴ・サンローラン パレットマキアージュ

6 アイラインは上下に細く目の形に沿って引くよ😽
上は目頭から目尻長めに。目尻は軽くハネるようにしてる😊 下は目尻2／3くらいに描く♥
ヴィセ リシェ リキッドアイライナーBK001

7 下ラインだけシャドーでボカして馴染ませる★
パープルと茶色の中間みたいな不思議な色のシャドーでボカす♥ この絶妙な色が◎✧
イヴ・サンローラン パレットマキアージュ

8 普段はまつエクだけど今はお休み中なのでつけまを😊
つけまは上だけ♥ 目のキワに沿って、毛先がキレイに上向きになるようにつけるよ✧
ダイヤモンドラッシュ シークレットeye

9 つけまと自まつげをマスカラで馴染ませる♥
マスカラがダマにならないように丁寧に塗っていく😊 下は塗らずにそのままでOK♥
Diorアディクト イット マスカラ092

カラコンはコレ♥

ラヴェールのアクアリッチアッシュグレージュは透明感とサイズが好き♥
このシリーズはサイズ14.2ミリだから大きすぎず小さすぎずで◎✧ ちゅるんとしてる♥

秋冬とはココが違う♥

ベージュ系のヌーディなリップが多かったかな？
今よりも全体的に使ってる色味が少ないね😽 そう言えば、最近ちゃんとグロスを塗るようになったんだよ😊 ベースは相変わらずツヤ肌が好み♥

美咲さん カラコンアドバイザー（33歳／東京都）独身・子供なし

祐香はタレ眉、タレライン、タレ目で優しい顔になりたいMake♥

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（37歳／東京都）既婚・娘1人
水野祐香さん

石原さとみちゃんとか、ねもやよちゃんを見てて「やっぱタレ目かわいいな」って思ったのがきっかけ。ママだし、優しい顔になりたい♥

モード気分だった冬から一転この柔らかい顔になりたい♥

Eye make process

1 まずは上まぶた全体にシャドーベースをのせる♥
薄づきでツヤ感のあるシャドーをON😊 この後のせるシャドーの発色やもちが良くなる✧
ルナソル ライティングアイズ 07

2 ブラウンシャドーを重ねてふんわりしたグラデに♥
二重幅より上、目を閉じてちょうどくぼんでるところくらいまでシャドーを重ねるよ😊
ジルスチュアート ジュエルクリスタルアイズN 02

3 下まぶたにはツヤツヤのピンクをふわっと♥
肌に馴染むくらい薄いピンクシャドーを下まぶた全体にのせる😊 涙袋が自然とふっくら✧
ジルスチュアート ジュエルクリスタルアイズN 02

4 下目尻にはブラウンをのせてタレ目を演出♥
目尻から黒目の終わりくらいまでの間にブラウンシャドーを入れて、影を作るように意識😊
ジルスチュアート ジュエルクリスタルアイズN 02

5 赤ラインを重ねることでフェミニンなスパイスに♥
パール感のある赤ライナーを、プロセス④と同じ目尻から黒目の終わりにかけて入れる😊
キャンメイク ジェルライン アーティスト03

6 涙袋を強調させると写真写りが断然良くなる！
涙袋の下、笑ったときにくぼむ部分に2色を混ぜたシャドーで影を作って立体感を作り込む♥
ジルスチュアート ジュエルクリスタルアイズN 02

7 ラインは上だけ★ 目尻は長め下げ気味に描くよ😊
目頭から描いて、目尻は目の延長線上にまっすぐ下げる。0.8ミリ程オーバーさせてるよ😊
ミッシュブルーミン リキッドアイライナー 01

8 上はまつげ美容液、下はマスカラで整える✧
まつエクだから、上は美容液のみ♥ 下まつげにはマスカラを塗って、目元に存在感を✧
A.フェニックス アイラッシュ ジェル
B.オペラ マイラッシュ 漆黒

カラコンはコレ♥

メイクに合わせてGeeenieの桃玉で優しい瞳を演出✧
ピンクブラウンなんだけど、茶色のフチだからギャルギャルしくならない😊 黒目が大きく見えるよ♥

秋冬とはココが違う♥

深みのある色を使ってエッジを効かせてた😊
髪を切ったこともあって、秋冬はカッコイイ感じにハマってた😊 最近は「カッコよく」よりも「かわいくなりたい♥」欲が高まってる✧

Angelは涙袋を強調したいけど、やりすぎは禁物だからゴールドシャドーで控えめMake♥

ダンサー（39歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

目がキツく見えるから涙袋を作って優しさをIN♥

寒い時期は涙袋に白シャドーを使ってたんだけど、春になると気分的に肌馴染みのいいゴールドに変更したくなるの♥ ラインはタレ気味にして女性らしく✧

秋冬とはココが違う♥

冬はパキッとした感じ😊 春はカラフル✧
涙袋のシャドーが白くて、リップも濃いめのカラー😺 今よりもキツめのメイクに見えるかも？ やっぱり春は明るい色を使いたくなるなぁ♥

カラコンはコレ♥

クイーンレンズのボニーブラック14.5は黒すぎたかな…💧
とりあえずコレしかなくてつけてきたんだけど、本当はもっと茶色い方が好みだったな💧

Eye make process

1 最初にアイラインからスタートさせるよ😺
Aで上まぶたのインライン、Bで上からキワにラインを引く😊 目尻はBでオーバーにするよ♥
A.メイベリン ペンシルBK1 B.インテグレート キャットライナーBK999

2 涙袋にゴールドシャドーとラメライナーを重ねる♥
先にAを涙袋のぷっくりしたところにのせて、上からBのシャドーを重ねて立体感を演出✧
A.エチュードハウス ティアーライナー #1 B.THREE シマリング 44

3 ブラウンシャドーでラメ感をボカして自然に✧
そのままだと涙袋がキラキラすぎるから、抑えるためにシャドーで軽くボカしておく😊
コフレドール ビューティオーラアイズ 02

4 仕上げに下ラインをリキッドで描いて完成✧
下ラインは目尻側に細くピッと軽く描く感じ😊 ココにラインを入れるとタレ目感が増す♥
インテグレート キャットライナー BK999

まなかは色よりもツヤで魅せる爽やかMake♥

ベースにツヤ感が出るアイテムを使ってるから、そこを殺さないようにシャドーもツヤ感を重視してる

潤いと透明感が溢れ出す濡れシャドーメイク✧

まなかさん
北新地バー・ココムーン オーナー（30歳／大阪府）
独身・子供なし

Eye make process

1 濡れ感が出せるシャドーをアイシャドーベースに✧
指に取って、まぶた全体にのばす コレ1本で、キレイなツヤ感が出せる優れものだよ♥
ルナソル グロウイング デイズスティック 01

2 今シーズン流行るらしいペールトーンのシャドー♥
同じく上まぶた全体に、★マークのシャドー2色をMIXして塗り重ねる。絶妙な色合いが◎♪
メイベリン ヌードパレットブラッシュド01

3 ツヤ感をプラスするためにさらにシャドーをON!
①と同じ場所に、ラメ入りシャドーを塗るよ ほんのりピンク色で、ツヤ感が出せる♥
ルナソル ジェミネイトアイズ05

4 やりすぎにならならない程度の自然なピンクグラデ
控えめだけどちゃんと発色するピンクシャドーを目尻側にのせて馴染ませる♥
ルナソル ジェミネイトアイズ05

5 先に上ラインを引いて目をパッチリさせる
目のキワに沿って、目頭から目尻まで 目尻は、自然な流れで払うように軽くオーバー。
ディーアップ シルキーリキッド アイライナー 漆黒ブラック

6 下ラインは目尻側1／2に細く描いてるよ
目のキワに沿って描いてる 目尻も、目の幅に合わせて。下はオーバーにしないよ
ディーアップ シルキーリキッド アイライナー 漆黒ブラック

カラコンはコレ♥
キャンディーマジックのシュガーブラウンで柔らかい顔立ちに♥
程よい抜け感が出ると思う♥ ピンクがかってて、明るすぎず暗すぎない発色も好き✧

秋冬とはココが違う♥
とにかくツヤ感を出すのにこだわってたな
練りチークや練りハイライトを使ってた★ ベースはもちろん、他の部分もツヤを出すために試行錯誤 ちなみにツヤブームは継続中♥

2017年、春！アイメイクに関するトピックスをまとめました♥

メイクの印象をもっとも左右するのは、何と言ってもアイメイク♥ 日々変化する、目元にまつわる情報をまとめたのでご参考まで

Eye make news 1 空前のまつエクブームが到来!!

さやかと祐香が通ってるサロンはココ♥
DOT1101 東京渋谷店
㊟東京都渋谷区宇田川町28-3 渋谷モーリスビル8F ☎03-6415-7272 ㊝11:00～20:00 ㊡年中無休 完全予約制 http://www.dot1101.jp

「すっぴんでも盛れる」って何より嬉しいよね♥
両目で120本♥ カールが下がりにくいところがお気に入り。サロンのシートが快適でよく寝ちゃう（笑）。
Cカールが祐香の定番

さやかと言えばまつエク♥ 今ハマってるのはコレ
自まつげ1本に対して、まつエクを1～3本つけられる「アンジュラッシュ」が良くてハマり中だよ♥
銀座店にも行く♥

優花とりえが通ってるサロンはココ♥
Teddy+
㊟東京都新宿区西新宿7-10-14 富士山ビル7F ☎03-6279-3338 ㊝10:00～22:00 ㊡年中無休 完全予約制 http://teddylash.com/index.html

普段は上下まつエクだけど今日は下だけ♥
本数とかつけ方は、いつもお任せ。自然に盛れて長もちするようにお願いしてるよ すっぴんでも目力が出る♥
店長さん指名♥

自然とパッチリ目になるCカールが◎✧
毛質はお気に入りのミンクにしました♥ 長さは、目頭11ミリ、中央13ミリ、目尻14ミリです✧
本数は両目で140本

透明マスカラを塗るだけでパッチリ目♥
目尻をJカールにするとタレ目っぽく見えるから、優しそうな目元になれる 上下つけてるよ。
もう3～4年通ってる♥

まつエク＋つけまからまつエクのみに進化✧
まつエクしててもつけまをつけてたけど、男ウケを気にしてまつエクのみに♥ 上下つけてる
両目で100本♥

まつエクデビュー 薄メイクでもキレイ♥
目尻だけJカールで、あとはC♥ 本数は両目で130本。日中つけまが取れるストレスから解放です♥
下は自まつげ♥

七瀬が通ってるサロンはココ♥
アンクロエ 南森町店
㊟大阪府大阪市北区東天満1-11-13 AXIS 南森町ビル2F ☎06-6135-1108 ㊝11:00～21:00（最終受付20時） ㊡不定休 女性専用サロンです

歌花が通ってるサロンはココ♥
まつげ専門店マール新宿店
㊟東京都新宿区歌舞伎町1-5-9 新宿NOAビル7F ☎03-5272-0315 ㊝7:00～23:00（最終受付22:30まで可能） ㊡年中無休（元日のみ休業） 完全予約制

けいこが通ってるサロンはココ♥
アイラッシュサロン ベラーノ
㊟滋賀県栗東市小柿8-3-9 ☎050-3559-6669 ㊝10:00～18:00 ㊡日・祝 クレジットカード不可 完全予約制

Eye make news 2 「とりあえずフチありのブラウンがテッパン」というカラコンの定説が破れつつある♥

優花
サイズよりもつけたときの発色で決めます♥
ラヴェールのキャラメルグロー♥ 透明感のある色が◎。今一番お気に入りのカラコンです

祐香
黒目がクリッとして盛れる安定のカラコン
Geeenieの桃玉♥ 黒目が大きく見えるから、目の存在感が出る✧ 自然なピンクブラウン

けいこ
数年前から徐々にカラコンを小さくしてます♥
Geeenieのナチュリーグレーは、いかにもなブラウンじゃなくて、とっても自然✧

美咲
ちゅるんとした瞳になれる不思議なグレー♥
ラヴェールのアッシュグレージュは、グレーだけど濃すぎず薄すぎない発色がクセになる

まなか
優しい目元を演出してくれる甘めブラウン✧
ピンクっぽい発色でふんわりした雰囲気を演出♥ キャンマジのシュガーブラウンだよ

Eye make news 3 秋冬の間は眠っていた"キラキラしたい♥"欲が復活!♥

弥生 CLOSE / OPEN
まつげを際立たせたいからシャドーは色よりツヤ重視♥
まつげを濃くしたから、毛束を強調するためにシャドーはカラーレスでツヤっぽく♥
ITEM♥ アディクション ザ アイシャドウ 092

あい CLOSE / OPEN
顔全体の血色がぐっと良くなる魔法のアイテム✧
ツヤ感があって、薄づきの発色が◎のAは下まぶたにのせると華やかに Bは涙袋用✧
ITEM♥ A.ランコム マイパリジャンパステル B.ジルスチュアート アイリッド02

弥生はチークの入れ方で面長な輪郭を目くらましmake

自分の輪郭がイヤだからチークの入れる位置でカバー♥　色は、オレンジ系だと顔が暗く見えちゃう気がするからジューシーなピンクが自分的にベスト

Cheek

春っぽさを演出しつつ血色よく見せたい♥

のせる位置や質感、発色によって、実は大きくイメージを操作できるのがチーク♥　この春はピンク系をツヤッと入れるのが人気です

自然なグラデで内側からにじみ出るような血色肌に♥

専属モデル　独身・子供なし　根本弥生（24歳／東京都）

カラコンはコレ♥

ミスリリア1day　ソワレ　ブライトゴールド

直径14.2ミリだけど、フチがあるしちゃんと目力が出る♥　つけたときの白目とのバランスも◎✧

秋冬とはココが違う♥

春は秋冬よりも濃くしたい♥　目元はパチッと

まつげを濃いめにして、パッチリした目元になるように意識♥　アイシャドーが薄づきな分、チークとリップで色味を出してる感じだよ

Cheek make process

1　最初に薄めのピンクを仕込んで馴染ませる♥

2色をMIXさせて、頬の上め横長にのせていく　横長に入れると面長解消に♥

ジバンシイ ル・プリズム・イシム リップ＆チーク ユーフォリック ピンク

2　濃いめのピンクを重ねてグラデにしていくよ

プロセス①のピンクより濃いめの色♥　★マークの２色をMIXして、同じ場所に重ねるよ

ジバンシイ ル・プリズム・イシム リップ＆チーク ユーフォリック ピンク

3　スポンジを使った方がより自然に馴染む気がする

指でもいいけど、スポンジの方がムラなく仕上がる♥　ポンポンと軽く叩いて馴染ませるよ

4　仕上げにパウダーチークを重ねてふわっとさせる♥

同じく頬の上側、横長にパウダチークをON。重ねた方が色もちも良くなるし発色がキレイ♥

コージー シーティブ パウダーチーク 桃花色

けいこはヌーディなピンクベージュを主役にしたお上品make♥

寂しいことに、まっピンクが似合わなくなってきて💧　でも春だしピンクを使いたい！　考えた結果、ピンクベージュにしたらしっくり♥

甘いだけのピンクは卒業♥
ベージュを混ぜてオトナっぽく

専属モデル（32歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

カラコンはコレ♥

Geeenieのウィッチズポーチ　ナチュリーグレーを愛用中✧。
カラコンのサイズをだんだん小さくしていて
コレは14ミリで、本当に裸眼みたいに自然♥

Cheek make process

1 **スティックチークは指にとって馴染ませます**
チークのベース的な役割。丸い形になるよう意識しながら、ボンポン馴染ませていきます✧
エスプリーク メルティフィックスチーク BE300

2 **今度は横長になるようにパウダーチークを重ねます♥**
①でツヤ感を演出したので、次に色をのせます　チーク全体をブラシにとって頬にON♥
エスプリーク メルティフィックスチークBE300

3 **顔のタテ幅を小さく見せるひと手間✧**
②のブラシを、そのまま髪の生え際とアゴにON。ブラシに残った少量のチークをのせる
エスプリーク メルティフィックスチーク BE300

秋冬とはココが違う♥

ピンクを使いたいと思うようになりました♥
この春から、ヌーディなピンクを投入するように♥　前は赤とか濃いめのリップも好きでしたが、老けて見えると気づいてやめました💧

七瀬はベースもチークもツヤ感命の水光肌make♥

韓国の人って、お肌ツヤツヤのイメージ♥　あの美肌になりたくてベースからチークまでツヤ感重視✧。　中でもクッションチークはHIT

アンジェラベイビー大好き♥
目指すはコリアン風ツヤ肌美人✧

美容ブロガー（30歳／大阪府）
独身・子供なし
久保七瀬さん

Cheek make process

1 **頬の上側、横長に入れて自然な血色とツヤ感を演出♪**
パフでポンポンのせるよ　微調整したい場合は、指で馴染ませればキレイに仕上がる✧
ロレアル パリ クッションブラッシュ P3

秋冬とはココが違う♥

お洋服の色が明るくなるからメイクも華やかに♥
秋冬はオレンジ系が好きだったけど、春はピンクが使いたい気分♥　パステルカラー系のお洋服を着るようになるから、ファッションとも合う

カラコンはコレ♥

キャンディーマジック LUXURY リッチブラウン♥
とにかくフチがしっかりしてるから、直径14.2ミリでもちゃんと目が大きく見えるところが◎

RIRIは石原さとみとかひなのちゃんみたくフェミニンな顔立ちになりたいふんわりmake♥

元々の顔立ちが濃いから、マット系や発色抜群！みたいなコスメを使うとケバくなるの😿 今回は、色よりもツヤを意識したメイクにしたよ😊

ダンサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

みずみずしさとやわらかさが同時に出せる神チーク✧

Cheek make process

1 クリームチークは手の甲で温める♥

直で頬にのせると、固すぎてムラになりやすいから、手の甲でくるくるとなじませておく♥

MiMC ミネラル クリーミーチーク 07

2 指で直接頬にのせて馴染ませる

笑ったときに一番高くなる部分にON😺 輪郭がたまご型だから丸くのせるとバランス◎✧

秋冬とはココが違う♥

全体的に使う色が濃かったしお肌もマット😿

ベースがマットだったからチークもパウダーだし、リップも濃いね😊 ちなみにメイクの一番最初にリップを塗るとイメージが湧いて良いの♥

カラコンはコレ♥

VANITY Shine LOVE BROWN 14.5ミリを愛用♥

フチはしっかり、中央の色は薄いのが好み♥ つけてて目が痛くならないところも嬉しいポイント✧

歌花はチークをクマ隠しにも活用した一石二鳥な血色make♥

やっぱり春だし明るい色が使いたい♥ ピンクのチークに合わせてシャドーもピンクブラウンに😊 青グマは反対色のピンクでカバー✧

お仕事お休み中（23歳／東京都）
独身・子供なし
歌花さん

涙袋にチークをのせれば自然とクマが隠せちゃう♥

Cheek make process

1 黒目の下あたりにランダムにチークをのせるよ😊

指でチークを取ったらポンポン置いていく😺 クマを隠したいので、涙袋にものせる勢いで😊

M・A・C ブラッシュ シアトーンシマード リィミックス

2 同じく指のお腹を使って丁寧にボカしていくよ😊

くるくる円を描くようにボカしていくと、自然に仕上がる♥ 叩くというより滑らせる感じ。

M・A・C ブラッシュ シアトーンシマード リィミックス

3 上から違うチークを重ねて立体感を出せば完成✧

ブラシをタテにしてチークを重ねる😊 目のヨコ幅と同じくらいにのせると自然に見える♥

ディオール ブラッシュ #939

秋冬とはココが違う♥

真っ赤なグロスにハマってた時期だったな♥

今みたいな淡い色を使いたくなるのって春だけかも😊 半年前までは、まつエクプラスつけまだったけど、今はまつエクのみ✧

カラコンはコレ♥

BIBICON ラブリーブラウン 直径16.5ミリ♥

何と言ってもレンズ直径が大きい！ 大きさ重視の私としては嬉しい♥

2017年春の新作限定！ チークをつけ比べしてみました♥

人気コスメブランドの新作チークを、弥生がつけ比べてみました☺ プチプラからデパコスまで幅広いラインナップでお届けします✧

キャンメイク クリームチーク 15

¥580／井田ラボラトリーズ

ZOOM

女のコらしさを引き出すガーリーなピンクベージュ♥

使用ITEM

肌にのばすとサラサラになる不思議な感触☺

クリーミィな質感で、頬にのせたときはしっとり♥ のばしていくとサラサラになって馴染むよ。

発色 ★★☆☆☆ もち ★★★☆☆
ツヤ ★★★☆☆ テクスチャー やわらかめ♥

キャンメイク グロウ フルールチークス 08（限定色）

¥800／井田ラボラトリーズ

ZOOM

お肌をキレイに見せるフューシャピンク✧

使用ITEM

パウダーなのに頬にしっかり密着☺

チーク全体をブラシでくるくる混ぜて頬にON♥ 仕上げに、左上のグロウパウダーを重ねるとツヤ感UP✧

発色 ★★★☆☆ もち ★★☆☆☆
ツヤ ★★★★☆ テクスチャー サラサラ♥

RMK フェイスポップ クリーミィチークス 03

¥3,200／RMK Division

ZOOM

細かいパール感でしっとりツヤツヤ肌になれる✧

使用ITEM

お肌にフィットするクリーミィな質感✧

頬の内側から滲み出るような、かわいいピンク色☺ 付属のスポンジでのせると、よりフィット♥

発色 ★★★☆☆ もち ★★★☆☆
ツヤ ★★★★☆ テクスチャー やわらかめ♥

M・A・C カジュアル カラー×6 エンハンス ミー（2/8限定発売）

¥5,700／M・A・C

ZOOM

頬の高めの位置に入れるとかわいいほんのりレッド♥

使用ITEM

リップにもシャドーにも使えるカラー♥

血色良く見せたいときにオススメの赤いカラー✧ 自然なツヤ感が出せる、やわらかいクリームチーク☺

発色 ★★★★☆ もち ★★★☆☆
ツヤ ★★★☆☆ テクスチャー やわらかめ♥

ジルスチュアート ミックスブラッシュ コンパクト モアカラーズ 23

¥4,500／ジルスチュアート ビューティ

ZOOM

ふわっとした塗り心地セミマットな仕上がりだよ♥✧

使用ITEM

大人気のジルのチーク新作は9色入り✧

9ブロックに分かれて様々な色がIN。その日の気分で使いたい色を分けることも♥ 発色もキレイ☺

発色 ★★★★☆ もち ★★★★☆
ツヤ ★★★☆☆ テクスチャー サラサラ♥

RMK フェイスポップ パウダーチークス 01

¥3,200／RMK Division

ZOOM

色は控えめ★ 光沢感を与えてくれるオトナ肌♥

使用ITEM

偏光パールのキラキラが美肌に見せてくれる

シャープな印象に見せたいときにオススメ☺ お肌に溶け込む自然な色味と絶妙なツヤ感がクセになりそう♥

発色 ★★☆☆☆ もち ★★★☆☆
ツヤ ★★☆☆☆ テクスチャー ややサラサラ♥

M・A・C カジュアル カラー×6 エンハンス ミー（2/8限定発売）

¥5,700／M・A・C

ZOOM

甘めに仕上げたい日のホットピンク♥

使用ITEM

のびの良いなめらかな塗り心地が魅力✧

発色の良い濃いめピンク♥ 塗る量で発色を微調整できる☺ クリーム状ならではのツヤ感✧

発色 ★★★★☆ もち ★★★☆☆
ツヤ ★★★☆☆ テクスチャー やわらかめ♥

イヴ・サンローラン フェイスパレット ストリート＆アイ

¥7,600（限定品）／イヴ・サンローラン・ボーテ

ZOOM

少しの量で力強く発色するフレッシュなコーラルオレンジ♥

使用ITEM

サッとひとはけ塗るだけで色とツヤが♥

春～夏に使いたくなるオレンジ色☺ 鮮やかな発色で、自然な血色感を演出してくれるアイテム♥

発色 ★★★★★ もち ★★★★★
ツヤ ★★☆☆☆ テクスチャー サラサラ♥

RMK フェイスポップ クリーミィチークス 04

¥3,200／RMK Division

ZOOM

発色抜群なのに上品に仕上がる魔法のチーク♥

使用ITEM

ポッと色づくキュートなホットピンク✧

濃いめのピンク色も、ツヤ感を出せば子供っぽくならない☺ こちらも付属のスポンジでのせるのが◎✧

発色 ★★★☆☆ もち ★★★☆☆
ツヤ ★★★★☆ テクスチャー やわらかめ♥

今年の春は、もっとツヤツヤぷるぷるしたい気分

LIP

リップのみで仕上げるときもあった。マットな質感が流行ったときもあった。でも今は、自然なツヤと立体感、ピンクリップが人気の様子

フェロモンの象徴リップはぷっくりさせるのが正解♥

沙世はプルプル感を出したいからリップを4本重ねてるMAKE♥

その昔はコンシーラーを使ってマットにしてたけど、最近はプルンとさせたい いろんなアイテムを重ねると自然に立体感が出るよ♥

専属モデル
早川沙世
（33歳／東京都）
独身・息子1人

LIP MAKE PROCESS

1

まず唇全体にリップベースを塗って表面をなめらかに

リップクリーム代わりにベースをON。口紅やグロスの色もちが格段に良くなるよ♥

M・A・C プレップ プライム リップ

2

ほんのりピンクに色づくリップクレヨンを塗るよ♥

コレも唇全体に クレヨンタイプだから塗りやすい♥ ほんのり色づくピンクベージュ

インテグレート ボリュームバームリップN BE382

3

このリップの発色が今日のメイクの主役だよ

ちゃんと唇全体に色がつくまで、何往復もたっぷり塗る マット寄りだけど、なめらかで潤う♥

ロレアル パリ カラーリッシュ モイストマットBP501

4

塗ったときのピリピリ感が心地良いグロスをON★

色々な美容成分入りで、シワを改善してくれて唇ふっくら♥ ツヤッと仕上がる。

ラシャスリップ（リップ美容液）PK332

カラコンはコレ♥

キューティードールのCutie Honey♥ サイズも色も◎

元々白目がちだから、サイズは大きめが好み コレは14.5ミリだから沙世的に◎ 自然な色。

秋冬とはココが違う♥

リップとかチークの色を変えたくらいかな？

基本は変えないけど、使う色はちょこちょこチェンジ あとは、春からハンサム眉にしてみたりね 部分的に変えることはあるかも

佳那恵はお気に入りの韓国コスメでオルチャン意識のナチュラルMAKE♥

韓国コスメブランドのミシャからミニオンズとのコラボコスメが出てて😊 それを貰ってからオルチャンメイクにハマりだした✨

べったり塗るのは古いかも😊 今はラフに塗るのが旬✨

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

LIP MAKE PROCESS

1

ほんのりオレンジ色に色づくリップをベースに♥

唇全体に、まんべんなく塗るよ😊 リップクリームみたいに潤うし、血色良くなって◎!

TONYMOLYプティットバニー グロスバー 7号

2

軽く塗るだけでしっかり発色する楽ちんリップ♥

プロセス①と同じように唇全体に塗る😊 クレヨンタイプだから塗りやすいし、発色がキレイ。

ミシャ×ミニオンズ Cushion Lip Crayon CARL

カラコンはコレ♥

ナチュラルな色にしたくてセンスマニアのオペラブラウンにしたよ♥

16ミリと大きめだから、薄メイクでも盛れるの✨ でも色はナチュラルだから自然！

秋冬とはココが違う♥

今よりまつげが濃いから、全体的に濃く見えるね😺

ずっとつけま派😊 上下のつけまが濃いね😺 相変わらず、まつげの角度は上げすぎないのが好き♥ 基本的にはあんまり変わってないかな？

りえは赤リップをふんわり女子っぽくシフトさせる絶妙MAKE♥

最近リップにポイントを持ってくるメイクが好き♥ 赤リップって、うまく塗らないと唇が変に目立っちゃうからグロスで中和してる😊

赤リップって惹かれるけどキツい顔になるのはイヤ♥

広島の看護学生（31歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

秋冬とはココが違う♥

これからもっと薄くしていく予定だよ😊

秋冬より今の方が全体的に薄いハズ。これからは韓国の女のコみたいに“本当は薄くないのに薄く見えるメイク”にシフトしていきたいな♥

カラコンはコレ♥

エンジェルカラー バンビシリーズのショコラ♥

男の人ウケを狙って、このカラコンにしてる（笑）。フチが濃くてクッキリしてるから黒目が大きく見えるよ😊

LIP MAKE PROCESS

1

べったり色がつかないようにブラシで薄く塗る♥

このリップは赤すぎないところが◎😊 リップブラシを使って唇の端まで丁寧に塗るよ♥

イヴ・サンローラン ルージュ ボリュプテ シャインNo.40

2

グロスも全体的に塗って赤とピンクの中間色に♥

グロスも同じように唇全体に塗るよ♥ 赤いリップの色をグロスで気持ち薄める感じ✨

ジルスチュアート オイルルージュ シアー 07

あいは立体感を演出した色っぽ唇MAKE♥

唇全体をリップライナーでフチどると、ただ口が大きい人みたいになっちゃうから、中央だけに入れるとちょうどいい立体感が出る

美容室経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

唇をぽてっと見せるラインの描き方発見しました♥

LIP MAKE PROCESS

1
唇の中央部分だけライナーでフチどるよ♥
上唇の真ん中、M字の山の部分と、下唇中央、一番ぷっくりしてるところにラインを描く
ジルスチュアート リップライナー ペンシル06

2
明るい春色リップを唇全体にたっぷりと♪
唇の血色を自然と良く見せてくれる春色リップをON♥　唇全体にハミ出さないように塗る♥
イヴ・サンローラン ルージュヴォリュプテシャイン No.8

3
グロスはたっぷり多めに塗ってぷるぷる仕立て
プロセス②と同じように唇全体に塗ったあと、①でフチどった中央部分にだけ重ね塗り♥
イヴ・サンローラン グロスヴォリュプテ 202

カラコンはコレ♥
浮気しても結局コレ♥　ヴィーナスアイズのブラウンブラック
どんなメイクにも合う♥　普段いろんなカラコンを試してるけど、撮影のときは絶対コレ

秋冬とはココが違う♥
冬は濃い色、春はパステルカラーに惹かれる♥
なぜだか冬ってハデにしたくなる　濃い色を使いたくなるのも、そのせいかも♥　春になるとピンクが気になるから自然と柔らかい印象に

菜々子は「自分には似合わない」と避けていたピンクに挑戦して新しい扉を開いたMAKE♥

自分には似合わないと思って、赤かベージュのリップしか使わなかったけど、新境地を開拓したくてピンクに挑戦♥　どうでしょうか？

ヨガインストラクター（26歳／東京都）独身・子供なし
愛咲菜々子さん

自分をもっと良く見せるために色々挑戦中です♥

LIP MAKE PROCESS

1
唇全体にリップを塗ってほんのりピンク色に♥
色づく程度に全体的に塗る　下唇が厚いから、バランスとるため上唇には多めに塗ってる♥
ランコム ラプソリュ ルージュC 377

2
グロスは真ん中多めに塗って立体的に
全体にグロスを塗ったあと、上下の唇の真ん中にだけ厚く塗り重ねる　ぷっくりするよ♥
ランコム グロス イン ラブ 323ピンク カラット

カラコンはコレ♥
みんカラのキングダム1アッシュブラウンは色が薄いところが◎
レンズが16ミリと大きいんだけど、フチがなくて色が薄いから、意外と自然に馴染むのが嬉しい♥

秋冬とはココが違う♥
アイラインが今より太くて全体的な色味も違う♥
ラインを濃く太く引いていたけど、二重幅が埋まっちゃうのがイヤで細く描くように　シャドーは濃い色だったから目元の印象が違うね

2017年春の新作限定！リップをつけ比べしてみました♥

リップも新作がたくさん出揃いました 今度は佳那恵が12本の新色を塗り比べしたので、チェックしてみてください✧

イヴ・サンローラン ヴォリュプテ ティントインオイル 17

¥3,800／イヴ・サンローラン・ボーテ

にじみ出るような質感で色っぽ唇の完成✧

ZOOM

使用ITEM

嬉しいオイル美容液入りで唇に優しい♥
トリートメント効果がある人気のオイルルージュ。女性らしさが出せるコーラルピンク色✧

発色 ★★★☆☆　もち ★★★☆☆
ツヤ ★★★★☆　テクスチャー サラサラ♥

イヴ・サンローラン ルージュヴォリュプテ シャイン 60

¥4,100／イヴ・サンローラン・ボーテ

とろけるテクスチャーが人気のリップから新色登場♥

ZOOM

使用ITEM

軽く塗っただけでしっかり色づく優秀品♥
鮮やかなアプリコットオレンジ♥　グロス無しでも十分な程のツヤ感が出る逸品✧

発色 ★★★★☆　もち ★★★☆☆
ツヤ ★★★★☆　テクスチャー やわらかめ♥

RMK フェイスポップ リップス 02

¥3,000／RMK Division

ラフに塗ってもムラにならないクリーミィリップ✧

ZOOM

使用ITEM

スルスルのびるなめらかな塗り心地♥
定番のベージュ系カラー♥　ナチュラルなのに色っぽい唇に仕上げてくれる発色だよ✧

発色 ★★★☆☆　もち ★★★☆☆
ツヤ ★★★★☆　テクスチャー やわらかめ♥

ジルスチュアート フォーエヴァー ジューシー オイルルージュ シアー 07

¥2,800／ジルスチュアート　ビューティ

自然と血色を上げてくれるガーリーなベビーピンク♥

ZOOM

使用ITEM

ピュアな発色とツヤが同時に出せるアイテム♥
美容オイル入りで唇のケアもしてくれる　透明感のある不思議な発色がかわいい✧

発色 ★★★☆☆　もち ★★☆☆☆
ツヤ ★★★★☆　テクスチャー トロトロ♥

イヴ・サンローラン ルージュヴォリュプテ シャイン 59

¥4,100／イヴ・サンローラン・ボーテ

ホットなカシスピンクでレディライクな印象に✧

ZOOM

使用ITEM

するするっと塗れる感触がヤミツキに♥
カジュアルにもフェミニンにも転ばせられるピンク色♥　うるうるな仕上がりはさすが✧

発色 ★★★★☆　もち ★★★☆☆
ツヤ ★★★★☆　テクスチャー やわらかめ♥

RMK フェイスポップ リップス 04

¥3,000／RMK Division

ほんのり赤みのある色でよりフェミニンに✧

ZOOM

使用ITEM

肌馴染みの良い色で場面を選ばず使える♥
ベージュ系カラーなのに血色良く見せてくれる嬉しい色味✧　普段使いにピッタリ

発色 ★★★☆☆　もち ★★★☆☆
ツヤ ★★★★☆　テクスチャー やわらかめ♥

ジルスチュアート ジェリーリップグロス 01

¥2,200／ジルスチュアート　ビューティ

濃密なツヤ感で唇の立体感を強調してくれる♥

ZOOM

使用ITEM

単色で塗ると血色が上がって見える
見た目ほど真っ赤に色づかないので普段使いに◎✧　透明感のある発色がジューシー♥

発色 ★★☆☆☆　もち ★★★☆☆
ツヤ ★★★☆☆　テクスチャー トロトロ♥

RMK フェイスポップ マットリップス 02

¥3,000／RMK Division

ふんわりスフレのようなナチュラルリップ♥

ZOOM

使用ITEM

パッと見濃いめだけど塗るとナチュラル♥
マットな仕上がりで、しっかり色がつくリップ　ラフに塗ってもかわいいカラー✧

発色 ★★★★☆　もち ★★★☆☆
ツヤ ★★★☆☆　テクスチャー やわらかめ♥

M・A・C リップスティック コーラル ブリス（2/8限定発売）

¥3,200／M・A・C

ひと塗りでしっかり色づくコーラルピンク✧

ZOOM

使用ITEM

スルスルと塗れるのびの良い質感
自然なツヤ感と、唇の色をキレイに見せてくれるナチュラルなピンク色は万人ウケしそう♥

発色 ★★★★☆　もち ★★★☆☆
ツヤ ★★☆☆☆　テクスチャー やわらかめ♥

メイベリン ビビッド マットリキッド MAT2

¥1,500／メイベリン ニューヨーク

POPなピンク色で表情までパッと明るく演出✧

ZOOM

使用ITEM

マットな仕上がりでもタテジワ目立たない♥
アメリカで人気のマットリップ♥　仕上がりはマットだけど、塗り心地はなめらかだよ✧

発色 ★★★★★　もち ★★★☆☆
ツヤ ★☆☆☆☆　テクスチャー やわらかめ♥

M・A・C トリカラー リップグロス ストラタグロス オパライト（2/8限定発売）

¥3,200／M・A・C

混ぜてから塗る新感覚のリップグロス✧

ZOOM

使用ITEM

3つのカラーが層になってるアイテム♥
ベースカラー、パール、グリッターパールの3つを配合✧　塗ったときの上品なツヤが◎。

発色 ★★☆☆☆　もち ★★★☆☆
ツヤ ★★★★★　テクスチャー トロトロ♥

ジルスチュアート リップブロッサム 24

¥2,800／ジルスチュアート　ビューティ

唇の上でほんのり色づく透明感の高いピュアな発色♥

ZOOM

使用ITEM

みずみずしい塗り心地唇がプルプルになる♥
肌馴染みの良いオレンジ色✧　パール入りじゃないのにツヤが出るなめらかさも魅力♥

発色 ★★★★☆　もち ★★★☆☆
ツヤ ★★★★☆　テクスチャー やわらかめ♥

早紀はすっぴんに近い薄メイクにハマり中 Make♥

専属モデル（31歳／東京都）
既婚・子供なし
加賀美 早紀

近くで見られてもキレイな顔になりたくて絶賛引き算中✧

「どの距離から見られてもかわいくいたい」って思ったの。メイクが濃いと「頑張ってる」感じになっちゃうから、薄メイクに移行してるよ。

Base

薄づきに見えるツヤ肌ブームが継続中✧

しっかり塗っていても厚塗りに見えない、血色が良く見える、マット肌が似合うのは若いコだけ…などの理由から、まだまだ人気のツヤ肌♥

秋冬とはココが違う♥

つけまに太いライン…とにかく濃かった
今は自まつげだけど、このときはつけまだったね。アイラインもハネ上げてたり、グロスの色も濃いし…。何から何まで今とは違う感じ

Bace make process

1 ベース代わりの日焼け止めはスキンケア感覚♥
顔全体にペタペタ塗っていく 手で塗った方が、ちゃんと肌に馴染んでいく感じがする✧
キールズ DS UV ディフェンス SPF50

2 ファンデは叩き込むように馴染ませる♥
ベースと同じ感覚で、手を使って叩き込むように塗るよ 水みたいに軽いつけ心地✧
アディクション グロウ ファンデーション03

3 目の下のクマはリップを塗ってカバー✧
しっかり色がつくくらい、大胆に塗ってOK クマが気になる部分に直に塗ってるよ
イヴ・サンローラン ヴォリュプテシャイン No.32

4 指で馴染ませたらコンシーラーを重ねてカバー♥
指のお腹でリップをボカして、上からコンシーラーを重ねるよ。さらにポンポン馴染ませる♥
M・A・C スタジオフィニッシュ コンシーラーNW20

5 お粉は軽く♪ 余分な皮脂を抑える程度♥
顔全体にパウダーをはたくよ♥ マットにしたくないので、本当に軽くのせる程度でOK
シャネル プードゥルユニヴェルセルリーベル20

6 ブラシでササッとハイライトをのせていく
鼻筋、目の下、目尻Cゾーンに ON 目の下は、くぼんでるところにのせる感覚✧
M・A・C ミネラライズ ライトスカペード

7 シェーディングは首まで入れて色を馴染ませるよ
眉頭〜鼻の横、顔まわりにぐるっと入れる。首から色が変わるのがイヤだから、首まで入れてる。
M・A・C ミネラライズ ミディアム ダーク

8 チークは最後の仕上げに入れるとバランス◎✧
最後にチークをのせると、顔全体が締まると思う 頬の高めの位置に、軽く入れてるよ♪
M・A・C ミネラライズブラッシュ ペタルパワー

カラコンはコレ♥

ダイヤモンドラッシュ コスメコンタクト レベッカだよ♥
グリーンとオレンジが混ざり合ってて、透き通った瞳になる♥ 顔全体の雰囲気が出せる色

綾香は厚塗りからの卒業！運命のファンデに出合った薄見えMake♥

医療関連会社勤務（33歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

薄づきなのにしっかりカバー♥ ふんわりエアリーメイク

長年愛用してたファンデを卒業♥ たまたまサンプルでもらったアディクションのファンデが良くて✧ 美容成分入りでお肌に優しいの😊

Bace make process

お肌に合わせて下地もチェンジ♥
ベースを顔全体に塗る😊 最近お肌が不安定で、日本製の下地に変えたの😊 国産って安心✧
コフレドール オーラキープ ベースUV

美容成分入りでお肌に優しい♥
ファンデをのせてスポンジで叩き込む♥ スポンジだと指では埋まらない部分もカバーできる😊
アディクション スキンケア ファンデーション01

パウダーを軽くのせて整える♥
顔全体にお粉をはたく♥ 厚塗り感を出したくないので、全体的な肌トーンが整うくらいでOK✧
シャネル プードゥルユニヴェルセル 20

カラコンはコレ♥
エンジェルカラーのバンビシリーズ アーモンド♥
大きすぎず小さすぎず、色も濃すぎず薄すぎず♥ すべてにおいて絶妙なカラコン😊

秋冬とはココが違う♥
このときは運命のファンデに出合う前のメイクだね😊
ファンデに求める条件は"カバー力"だから、どうしても厚塗り感があったな😿

咲はナチュラルに見えて実はしっかり作り込まれてる陰影目くらましMake♥

美の伝道師（30歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

目元は薄く陰影はしっかり！ うるつやベビーフェイス♥

アイメイクはナチュラルに抑えめにして、お肌が主役の春メイク♥ 実はがっつり陰影つけてるけど、厚塗り感ゼロの仕上がりを目指す😊

Bace make process

サロンのクリームをベースに♥
UVクリームとBBをMIXして顔全体に馴染ませたら、クッションファンデを重ねる✧
A.菅貞子ハーブピーリングUV B.菅貞子BBクリーム C.ミシャ モイスチャー No.23

1本のスティックでハイ&ロー♥
ハイライトとローライトが1本になったアイテムで、骨格に沿って陰影をつける♥
エチュードハウス 101 スティックDuo#02

先にクリームチークを仕込む♥
頬にAを薄く馴染ませて、血色UP♥ そのあとBのファンデで顔全体を軽くおさえる♥
A.ヴィセ リシェ リップ&チークBE-5 B.ミシャ シグネチャーファンデ1

仕上げにチークとシェーディング
Aの右側（濃い方）は髪の生え際に、左は鼻横に😊 頬の高い位置にBをふわっとのせる♥
A.キャンメイク パウダーアイブロウ15 B.セザンヌ チークN 05

カラコンはコレ♥
キャンディマジックのグレー♥
グレーの発色が絶妙！ フチがあるから目が大きく見えるのに、やりすぎてない感じが好き♥

秋冬とはココが違う♥
メイクは常に研究してるから毎日違うメイクになる♥
時間があればあるだけメイクしてるから違う顔になる(笑)。ツヤ肌好きは継続中♥

その他の春メイクトピックスあれこれ♥

本編では紹介しきれなかった、こぼれネタをまとめました♥ これを見れば、今春のメイクの流行を先取りできるかもしれません😊

Spring make news 1 とにかくツヤ！ ツヤ!! ツヤ!!!

沙世はカバーマークのファンデをツヤ肌仕様にチェンジ♥

ITEM♥ カバーマーク フローレス フィット FN30

ずっとマットだったけど遂に変えたよ😊
マットなファンデだと、メイク直しするときにお粉重ねるとヨレるんだよね。コレは重ねてもキレイ♥

元から肌がキレイなコみたく♥

七瀬はベースを使い分けて理想のツヤ肌に♥

ITEM♥ A.リルレナ ファンデボリューマー B.ミシャ クッションモイスチャーNo.21

ベースは不使用✧ お粉もいらない😊
全体にはBのクションファンデを使用😊 頬の外側やおでことか、よりツヤを出したい部分にはA♥

ツヤを出したい場所に直接ON★

けいこは色よりもツヤ感重視のオトナメイク♥

ITEM♥ A.ルナソル スリーディメンショナルアイズ02 B.ヴィセ リシェ クリーミー リップ PK803 C.マキアージュ エッセンスジェル BE202

目元、チーク、リップすべてにツヤを✧
色は控えめにピンクブラウン♥ ラメというよりパール感のあるツヤ感を演出して上品さを意識します😊

ヌーディなピンクブラウンで統一♥

美咲と咲はハーブピーリングで天然のツヤ肌をGET♥

お肌が中から強くなって肌荒れしにくくなる😊
「ニキビができやすかったのが治った♥」（咲）「計3回行った♥ お肌が変わる✧」（美咲）

美咲さん 真優川 咲さん

KANコルギセラピー（渋谷店）
住東京都渋谷区道玄坂2-28-3 道玄坂クラストビル5F ☎0120-777-361 オリジナルの化粧品も販売。

優花は新作チークでツヤ感を演出♥

単品だとテカリが強い 粉チークじゃツヤ不足
RMKの練りチークを塗ってパウダーチークをON😊 コレを塗っておくと良い感じのツヤが出る♥

練りチークを仕込んで発光肌✧

ITEM♥ RMK フェイスポップ クリーミィチークス01

Spring make news 2 最新版！お姉さんたちのハマりものコスメ♥

RIRIはオーガニックコスメ♥

先々のことを考えると色素沈着が怖くて😿
ベースとシャドー、チークをオーガニックに♥ お肌がくすんでいくのを防止できるかなって期待😊

ITEM♥ A.ナチュラグラッセ BB B.MiMC シャドー15 C.MiMCチーク07 D.トゥラヴェール ファンデ

佳那恵はミニオンズ♥

かわいすぎて即買いしたミニオンズ♥
韓国コスメブランド、ミシャとのコラボ♥ 私は韓国で買ったけど、通販でも買えるみたい😊

ITEM♥ A.クッションリップクレヨン B.アイカラースタジオ ミニ C.マジッククッションカバー

沙世は下まぶた用のアイライナー♥

下つけまをやめたから代わりにアイライン♥
最近下つけまつけてないどころか、マスカラも塗ってない😊 代わりに茶色いラインを下目尻に使用✧

ITEM♥ メイベリン EVラスティングジェルライナーBR-1

綾香はカウンセリングコスメ♥

国産コスメに惹かれる 使ってて安心できるの♥
日本製のカウンセリングコスメだと、安心感が違う♥ 気の持ちようなんだけど、お肌に合う気がする😊

ITEM♥ オーブ ロングキープルージュ PK103

Spring make news 3 ティントコスメは根強い人気♥

咲は

アイブローとリップは全部韓国でGET♥
アイブローはペンシルタイプと塗るタイプの2つを使い分け。リップはツヤと色が好み♥

ITEM♥ (右から)ミシャLIPS、ミシャ セピア、ベリサム LB

MERIは

ティントにありがちな蛍光発色じゃない♥
塗ってぺりぺりはがす系じゃなくて、普通に塗るだけで半日もつ♥ しっとりした塗り心地なのも◎。

ITEM♥ マキアージュ ウオータリールージュRS338

今この色を着るメリットまで解説

〝今日オシャレだね〟って言われるピンクはあのブランドにある！

春服1着目を買うならピンクがいい♡　がむしゃらにトレンドアイテムを着るより、色で季節感を出すのが褒められるポイントになるはず！　今ピンクを着るべき理由と、ピンクの服で注目すべきブランドをご紹介します♪

なぜ今ピンクなの？

1 今年の春再ブームの色。トレンド感ばっちりです

ここ数年サーモンピンクやコーラルピンクなどオレンジ味のある色が流行りだったけれど、今年はベビーピンクやピンクグレーの物も多く、あらゆるピンクが注目されているよ。

2 季節感のある色を取り入れるだけでオシャレに見える

春色の服が店頭に並ぶと新鮮さがあって心踊るのと同じように、新鮮な色を着ている人は目新しくオシャレに感じられるもの。ピンクを先取りするだけで人目に留まるはず♡

3 アラサーの今着るからこなれて見える

若い頃に着るピンクはあざとさを感じさせるけど、色気や大人っぽさが備わった今ならオシャレにきまる♡　フリルやビジューなど装飾のないものをサラリと着るのがポイントだよ。

前号でもピンクコーデは読者から好評でした♡

2017年1月号
PHOTO_Nobuyuki Sasaki

2017年1月号
PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.)

エレガントな花柄はベージュのハットで大人っぽくなじませて

花柄シフォンワンピース¥6,900、ハット¥5,500、トートバッグ<ショルダー付き>¥8,900／すべてDaTuRa ルミネエスト新宿店

ゴージャス感のある花柄ピンクが多い

DaTuRa

このブランドの代名詞でもあるプリントフラワーアイテムは今季も盛りだくさん。ウェディングゲストやパーティーにもOKな華やかさ。

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.)
STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
HAIR&MAKE_Yusuke Kasuya(ADDICT_CASE)
MODEL_Sayo Hayakawa,Yuuka Obara
EDIT&TEXT_Haruka Noda

**ハンサムなグレーと合わせれば
スカートなのにクール**

スウェードタッチタイトスカート￥5,990、シャギーニット￥4,990、サングラス￥3,490、リングネックレス￥2,490／すべてRESEXXY 渋谷109店　クラッチバッグ￥6,500／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店　サイドカットパンプス￥15,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）　ピアス／スタイリスト私物

**スモーキーなピンクだから
白との甘色MIXでも色っぽい**

ニットカーディガン￥7,990、ワンピース￥6,990、パールフープピアス￥1,990／すべてRESEXXY 渋谷109店　バッグ<ショルダー付き>￥6,900／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店

ベーシックなのに
イイ女っぽさ漂うピンク

RESEXXY

落ち着きのあるニュアンスピンクが勢ぞろい。シルエットやポイントデザインがセクシーだから、シンプルなのに色っぽくなれる♡

新たな小物ブランドは ピンクも辛口

KLEIN CARRY

今年デビューしたバッグブランド「KLEIN CARRY」はパンチの効いたデザインが特徴。メタリックピンクの存在感は注目度大！

きらびやかなバッグはシンプルなコーデを飾るアクセ感覚で持って

チェーンショルダーバッグ［カスタマイズデザイン］¥20,200／KLEIN CARRY　ジップニットトップス¥4,980、ニットスカート¥5,580、ハット¥5,980／すべてEGOIST ルミネエスト新宿店

ストライプの辛口パンツがあれば ピンクのW使いも甘すぎない

シャギーニット¥4,990、ボストンバッグ［参考商品］、Gジャン¥9,990、ストライプワイドパンツ¥7,990、ビジューピアス¥2,990／すべてRESEXXY 渋谷109店 スリッポン¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

甘口ピンクなのに媚びないムード
Delyle NOIR

ちょっぴり大人ムードになった今季、Delyleのかわいさを堪能しながら品良く着られるラインナップ。シンプルから柄物まで色々選べる♡

色合いの違うピンクならグラデーションになってなじみ良し

ワンピース¥7,900、バッグ<スカーフチャーム付き>¥8,900、パール付きGジャン¥14,800／すべてDelyle NOIR 渋谷109店　パールイヤリング／スタイリスト私物

デザイントップスはルーズなアウターでこなれさせて

ニットトップス¥4,900、スウェードコート<ベルト付き>¥9,500、タイトスカート¥5,900、エナメルバッグ<ショルダー付き>¥8,900／すべてDelyle NOIR 渋谷109店　ミュール¥17,500／ダイアナ アモロサ（ダイアナ 銀座本店）

マットな素材の靴とバッグでピンクコーデに落ち着きをプラス

カットレーストップス¥5,900、カットレーススカート¥5,900、バッグ¥8,900／すべてDelyle NOIR 渋谷109店　サンダル¥18,500／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

さりげなく華やかで色っぽいピンクがある

rienda

アイテムひとつずつにリゾートっぽさがあり、ビビッドなピンクもヘルシーに着られるのが嬉しい♡　オーラのあるスタイリングが完成。

ニュアンスピンクは柄ワンピのなじませ役に大活躍

ノーカラージャケット¥8,500、レースパンプス¥12,500、花柄ワンピース¥6,750／すべてrienda（バロックジャパンリミテッド）　デニムトートバッグ¥5,900／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店

1枚だとガーリーなトップスはスキニーデニムでカジュアルに

ペプラムトップス¥5,500、チェスターコート¥12,500、デニムパンツ<サスペンダー付き>¥13,500／すべてrienda（バロックジャパンリミテッド）　バッグ¥13,500／ダイアナ（ダイアナ銀座本店）　花柄ミュール¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　イヤリング／スタイリスト私物

カジュアルにも使える
ヘルシーピンクが魅力
DURAS

気取らないピンクコーデを作るならここ。女らしさがつまっているのにラフに着こなせるものばかりだから着回し力も高めです。

モノトーンコーデの季節感アップに靴でアクセント

ウェッジエナメルサンダル¥11,800、Vネックトップス¥6,500、タイトスカート¥7,900、サングラス¥3,500、チョーカー¥950、フープピアス¥1,500、フリンジショルダーバッグ¥5,500／すべてDURAS

サーモンピンクならボヘミアンテイストな着こなしにもぴったり

ドルマン袖タートルニットトップス¥7,500、スカート¥7,900、ハット¥7,900、フリンジピアス¥1,900、ボストンバッグ<ショルダー付き>¥5,500／すべてDURAS

ふわふわの肌触りが気持ちいい！

SECRET KEY の Marshmallowtouch（マシュマロタッチ） シリーズに夢中♥

おしゃれな人はみんな注目してるルームウェアのブランド、シークレットキーから着心地がふわっふわな"マシュマロタッチシリーズ"が登場♥ 肌触りにトコトンこだわった素材はヤミつき間違いなし！！その日の気分に合わせて３つのタイプを着まわしてね♫

Model:Rina Sakurai Phot:Tatuya Kuribara Hair&Make:Ayumi Maruyama

カジュアルに着れるミニ丈タイプ

前から見るとミニスカに見えるミニスカパンツはレギンスやもこもこソックスに合わせてもカワイイ♡ マシュマロタッチルームウェア(ミニ)¥5,980/SECRET KEY

膝丈スカートで女っぽスタイル

タイトな膝丈タイプは大人っぽい雰囲気で女子力UP♡ マシュマロタッチルームウェア(ロング)¥6,980/SECRET KEY

特別な夜はベビードールにガウンを ON

女度がぐんと上がるベビードルにふわふわのガウンを羽織れば、チラッと見える肌でエロいい女の完成♡使い勝手の良いガウンは１枚もってると便利だよ♫ マシュマロタッチガウン¥5,980、クラシカルレースキャミセット(クリーム）¥5,980、ビッグリボンルームシューズ¥2,980/すべて SECRET KEY

Novelty Nwes

吸水ターバンをプレゼント！

マシュマロタッチシリーズをお買い上げで、濡れた髪の水を吸ってくれる吸水ターバンをプレゼント♥

※なくなり次第終了

SECRET KEY
http://www.secret-key.net

WEB STORE シークレットキー

LINE @bfm5198f

Instagram @secretkey_roomwear #シークレットキー

普段着に見えないデニムの選び方と活用法
from RESEXXY JAPAN DENIM

RESEXXYのデニムはひと味違う!

何年も同じデニムをはいていませんか？　「流行りのないアイテムだし」と思っているなら要注意。あなたのデニムスタイル、垢抜けないかも！
定番アイテムこそ旬のものに切り替えるだけで格上のオシャレに変身♡　今チェックすべき優秀デニムがRESEXXYにありました。魅力をたっぷりご紹介。

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.)　**STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)　**HAIR&MAKE**_Yusuke Kasuya(ADDICT_CASE)
MODEL_Sayaka Araki,Yuuka Obara　**EDIT&TEXT**_Haruka Noda

細く、長く、美しく
高機能なRESEXXYのデニムが本命

デニムパンツ¥13,990、バックカシュクールシャツ¥6,990、サングラス¥3,990、パンプス¥10,990／すべてRESEXXY

RESEXXYのデニムを選ぶ3つのメリット

1 MERIT
ウエストまわりを
スッキリ見せてくれる
ローライズ

色気やスタイルアップ重視のお姉さんたちにはやっぱりローライズが本命。腰〜お尻まわりが驚くほど美しく見えるよ♡XS/S/Mの3サイズ展開も嬉しい！

2 MERIT
ストレッチが
効いていて**動きやすい**
のに伸びない

「伸びたら伸びっぱなしで数時間後にはぶかぶか」なんて悲劇はナシ。伸縮性に優れていて、一日中着ていてもキレイなシルエットが継続するよ。

3 MERIT
スキニーなのに
細く、脚長に見える
美シルエット

太もものふくらみをカモフラージュしてくれるこだわりの構造で着やせ効果アリ。色落ち具合もまた下半身をスマートに見せてくれる優れもの。

着用アイテム
デニムパンツ¥13,990／RESEXXY

2つのシチュエーションで着分ける 同じデニムなのに見違える6パターン着回し

DAYLY STYLE ― **デイリーに着る** ― 001-003

ニュアンスカラーで引き立てたデニム主役コーデはオシャレさんの証

001
DAILY STYLE

デニムパンツ［右と同じ］、ボンディングライダースジャケット¥8,990、サテンキャミソール¥4,490、ピアス¥1,990、パンプス¥10,990／すべてRESEXXY バッグ／スタイリスト私物

美人に見えるブルーのワントーンは黒小物でまとめて大人度アップ

002
DAILY STYLE

デニムパンツ［右と同じ］、フェイクレザージャケット¥8,990、リブニットトップス¥5,990、サングラス¥3,490、ウェッジサンダル¥7,990／すべてRESEXXY バッグ／スタイリスト私物

ショート丈トップスでもウエストが美しく見えるのはローライズの特権

003
DAILY STYLE

デニムパンツ［右と同じ］、カシュクールニット¥5,490、ハット［参考商品］、リングチョーカー¥2,490、パンプス¥10,990／すべてRESEXXY バッグ／スタイリスト私物

DRESSY STYLE ― **ドレッシーに着る** ― 004-006

シャツのきちんと感ととろみのエレガントさがデニムを格上げ

004
DRESSY STYLE

デニムパンツ［右と同じ］、バックカシュクールシャツ¥6,990、メニーラインピアス¥1,990、パンプス¥8,990／すべてRESEXXY バッグ／スタイリスト私物

セクシーなトップスを落ち着かせるなじませアイテムとして活用

005
DRESSY STYLE

デニムパンツ［右と同じ］、レーストップス¥5,490、サークルピアス¥1,990／すべてRESEXXY バッグ／スタイリスト私物

上品なグレージュコーデをデニムのブルーで華やかに盛る

006
DRESSY STYLE

デニムパンツ［右と同じ］、ガウンコート¥8,490、サイドレースアップタンクトップ¥5,990、リングネックレス¥2,490、パンプス¥8,990、バッグ［参考商品］／すべてRESEXXY

お気に入りの服を
オシャレに着こなして
応募してね！

オフショル×
美脚サロペで
色っぽカジュアル♪

インスタ映えするDaTuRaのお洋服は、「いいね！」殺到間違いなし😊ふんわりトップス×美脚なサロペで、スタイルアップ効果もバッチリな春の最新コーデ。バックリボンオフショルトップス¥5,900、レースつきサロペット¥11,500、パンプス¥11,800／すべてDaTuRa

＼そこで！／

DaTuRaプロデュースの情報サイトが近日OPEN!!

DaTuRa 公式 インフルエンサー大募集！

インスタグラムの「@daturaofficial」をフォローして応募しよう♪

まずは「@daturaofficial」をフォローして告知をチェック！ 次にお気に入りの服を着て、
上の莉菜みたいにコーデ写真を撮ってね。あとは「#DaTuRaインフルエンサー」をつけて、
ご自身のインスタにUPして応募するだけ😊 公式インフルエンサーに選ばれた人には、
インスタモデルとしてステキな着こなしを披露してもらい、DaTuRaのかわいさを
広めていくお手伝いをしていただきます♡ もちろんDaTuRaの新作もプレゼントしちゃうよ✨
さらに、公式WEBサイト上でモデルとして活躍できちゃうかも！
この機会にどしどし応募してね♡

※公式インフルエンサーの選考は、ダイレクトメッセージにて発表に変えさせていただきます。

DaTuRa

[WEB STORE] blanccloset.com/datura ㊐ DaTuRa 渋谷109店 ☎ 03-3477-5059

ディレクター玲奈さんのインスタフォロワーからリクエスト殺到！

大人気のダーリンニットの最新版♡

DaTuRaで激かわ「おやこーで」♥

まだまだ寒いこの時期に、リアルに着られるダーリンニットの最新作が登場！　今回は、ディレクター玲奈さんのインスタに寄せられた「親子でオソロしたい！」のリクエストに応えてキッズサイズも用意。春のはじまりはDaTuRaの「おやこーで」で目立っちゃおう！

PHOTO_Toru Haneda（biswa.）　**HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto　**STYLING**_Mizuki Nakano
MODEL_Rina Sakurai,Ryuji Kawaguchi,Leo Summerhays　**EDIT&TEXT**_Rimi Suminaka

玲奈さんのインスタをチェック！

@datura_reina

DaTuRaの最新アイテム情報はもちろん、素敵すぎるプライベートPHOTOをたっぷり掲載✧　みんなのコメントから商品のアイデアが生まれることも多いんだって！　どんどんフォローしよう！

ビッグなニットパーカーでほっこり可愛いハッピーリンク♡

ざっくりしたケーブル編みと大きなボタンが目を引くかわいさ♪　ユニセックスニットパーカー各￥7,900、キッズニットパーカー￥5,900、（Rina）ニット￥7,900／すべてDaTuRa　（Ryuji）デニムパンツ￥18,500／BUFFALO BOBS　時計／モデル私物　（Leo）トップス、パンツ／ともにスタイリスト私物

連載
姉ageha的
イチオシ
fashion selection

今月の“イイ女入門”アイテム

この連載では、身につけるだけで“イイ女”度が上がる、特別なファッションアイテムをピックアップ。つまり、毎号ここに掲載されるものを集めていけばその度にイイ女になれちゃうってわけ♡

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.) **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
HAIR&MAKE_Yusuke Kasuya(ADDICT_CASE)
MODEL_Yuuka Obara **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

第7回

「DURASのデニムシューズ」

Denim Shoes of DURAS

いつもの靴をデニム地にするだけで
凛とした美人な自分に変わる

About Item:

春の訪れとともに新調したくなる靴。季節が変わるのと同時に自分のイメージも変えたくなるもどかしい気分をデニムの靴で盛り上げるのはいかが？

“イイ女”に媚びたイメージがないようにデニムにも媚びたイメージはなし。そんなクールな存在の素材を、女らしいパンプスやサンダルで取り入れれば美人な佇まいになって当然。いつものお洋服だってデニムの靴に切り替えるだけでちょっぴりイイ女度が高まるはず♡

シンプルなニットスタイルの締め役に。
ワンピースや花柄などレディなアイテムの格上げに。
デニムパンツと合わせたデニム on デニムの上級テクも良し！

どんな服とも相性が良く、合わせるもの次第で主役にも名脇役にもなってくれるから、個性的ながらも使いまわせるいいことずくめの逸品です。

『DURAS』といえばお洋服だけど、密かに靴の固定ファンも。シルエットの美しさ、他にはないコルクウェッジ、この靴のように珍しい素材、脱いだ時にも美しいゴールドのインソール。『DURAS』にしかないシルエット・素材・色があって、靴好きの心をくすぐる要素がつまっているんです。是非一度はチェックしてみて。

【人物】デニムパンプス¥11,800、ボーダーニット¥6,500 【アイテム】パンプス各¥11,800、コルクウェッジサンダル各¥11,800／すべてDURAS

炭酸パックとも違う!! とっておきの前日の、とっておきのお手入れに♥

O/CSHELL

オクシェル

まるでスパークリングワインの泡と、白ワインの香りに包まれているような使用感のパック♥ 実際にポリフェノールの含まれるシャルドネエキスを使用、さらにぶどうの果皮に含まれるレスベラトロール配合で、ふっくらとみずみずしい肌に導いてくれます。塗ってしばらく置くと、いつの間にかクリーミーな泡に変化!! そのまま優しくなでるようにマッサージすれば、リゾートエステでくつろいでいるような贅沢な肌ケアタイムに✧

4g×20包入り

PRICE：15,000yen（税別）

MADE IN JAPAN

O CSHELL
THE FACE PACK
Chardonnay

おうちでリゾート気分を味わえる
癒しで贅沢なリラックスタイム♡

【お取扱い店】

unsarto

☎ 03-6427-6523
住所／東京都港区南青山 6-3-2 QCcube 南青山 63-2F
営業時間／平日 11:00～21:00、木 13:00～23:00、土､水10:00～20:00、日祝 10:00～18:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日

Nepenji Ebisu

☎ 03-3793-2357
住所／東京都渋谷区恵比寿南 2-6-14 サウスコート恵比寿 1F
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日

unsarto poi（池尻店）

☎ 03-3421-3202
住所／東京都世田谷区池尻 3-1-3 B1
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、木曜 13:00 ～ 23:00、水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日

株式会社アンプリー　東京都中央区銀座 4-8-12　☎ 03-3567-8666　http://www.o-cshell.jp
安浦利有限公司　103-52 台北市大同區南京西路41 號7F-2　☎(02)2558-2269　E-Mail:amply.tw@msa.hinet.net

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE_Satoko Nishida(infinite)
MODEL_Saki Kagami

専属モデル（33歳／東京都）独身・息子1人 **早川沙世**

アレコレ娘1人目沙世は エルメスまみれ の春♥

SAYO

品がいいものを身につけたくて、結果エルメスのものが多め😊 持ち物がシンプルなデザインだから、アクセサリーは派手にしたい♪

7
ピンクのバーキン♥
バーキンは好きでいくつか持ってるんだけど、春と言えばピンクかなと思って♥ 色でかなりイメージが変わるから、新色を見るとつい気になっちゃうんだよね✧

6
エルメスのバングル♥
パイソン柄のバングルが珍しくて😊 太めだし尖ってるしパッと見は結構ゴツいんだけど、シンプルな服にこれだけ着けるといいアクセントになるよ♪

5
GUCCIの香水♥
海外に行ってた友達に買ってきてもらったフローラ バイ グッチ★ ブーケのようなフローラル系の香りがとってもセクシーで、つけるだけで女度上がる♥

4
エルメスのクッション♥
クリスマスにたまたまお店で見つけて、家のソファーに合わせたくて2つ買ったんだけど、クリームもグレーも淡いからこれからの季節にピッタリだよね😊

3
エルメスの長財布♥
上質かつシンプルなデザインで、オリーブがかった大人っぽい色味も気に入ったポイント♪ 無駄がないからこそ、素材の良さが際立つって感じがする😊

2
マドンナの高級美顔器♥
マドンナプロデュースのMDNA SKIN✧ 専用のクレイマスクを塗って、美顔器で拭き取るだけ♪ 磁力で毛穴の奥の汚れもとってくれる★ トータル10万円超え♥

1
存在感のある春アクセ♥
お友達のブランドのものが多くて、ピアスは基本大振り✧ ブレスレットはパーツを選んで作ったんだけど、ジバンシイのアンティークボタンがお気に入り♪

ピンク・花・キラキラ全部欲しい♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Takemasa

Spring展示会♥

がこの春に向けてリアルに買ったものを見せてもらったので、ぜひお買い物の参考にしてみてね♥

アレコレ娘2人目莉菜は
ピンクに囲まれた春♥

RINA

ピンクとキラキラはずっと好き♥　着るものも持つものもピンクのものばっかり増えていくのは、いくつになっても変わらない😋

6
もこもこスマホケース♥

ラベルエチュードで5,600円だったと思う♪　肌触り最高なモコモコの中に実はビジューが埋め込まれてたりして胸キュン♥　スマホケースは派手にしたい😋

5
sugarのビジューパンプス♥

私がsugarさんとコラボして作った新しいパンプスだよ♥　とにかくキラキラしたお花畑にしたくて、特にお花のパーツにかなりこだわって作った自信作★

4
sugarの花咲くハンドバッグ♥

ピンク・ビジュー・パール・お花ってどう考えても“かわいい”しか感想が出てこないよね😋　ミニサイズだから、お財布とスマホとお直しコスメだけでいい日用かな♪

3
フランフランのメイクポーチ♥

コスメを持ち運ぶためのポーチを新しくしたいなと思ってて、フランフランで見つけたかわいコちゃん♥　2,500円でそんな高くないし、ツイードがオシャレ✧

2
ジルのボディクリーム♥

4,500円で、デザインとピーチホワイトフローラルの香りが気に入ったの♥　ラメが入っててキラキラしてるから、デコルテや手元とか目につく場所がオススメ♪

1
RESEXXYのコート♥

薄手で春先まで着られる♪　袖や肩周りがダボっとしてるから、中がちょっと厚手のニットでも問題ないよ😋　色もキレイだしカナちゃんとは色違いで持ってる♥

アレも欲しい♪　コレも欲しい♪　貪欲に“春のアレコレ娘”♥

世界に一つだけの

コスメも服もインテリアも、ピンクや花柄の春っぽいアイテムが続々店頭に並んで、もう物欲が止まらない😋　お姉さんたち

YUUKA

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし　**小原優花**

アレコレ娘3人目優花は肌に優しく素肌革命の春♥

去年、鍛えることで身体を中から良くすることの重要性を学びました♥　肌も粗を隠すより質を良くしようと、アイテムを一新したよ✧

1
RESEXXYのセットアップ♥

淡いピンクがどストライクで、ボディラインがキレイに見えるシルエットやふわふわとした素材感も好きです♥

2
待ちに待ったフェラーリ♥

実は車大好きで、新車を買いました♪　黒のフェラーリ、カリフォルニアです♥　先月納車したばかり★

3
EMODAのベロアスカート♥

トレンドのベロアスカート♥　光沢感がコーデのアクセントになってとてもかわいいくて気に入ってます✧

4
ヴァレンティノのバッグ&財布♥

シクラメン色に心を奪われてロックスタッズのバケットバッグと財布を一緒にゲット★　合わせて20万円弱♥

5
EMODAのスウェットトップス♥

カジュアルなスウェットも、ピンクをチョイスして女性らしく✧　首元はチョーカーみたいになってます♪

6
キールズのスキンケアアイテム♥

春は毛穴や角質トラブルが起きやすいので、夜用ピーリング美容液とビタミンが豊富な美白用美容液を愛用◡̈

7
THREEのベースアイテム♥

季節の変わり目、荒れやすいお肌に80%が天然由来成分の優しい下地&ファンデを✧　ツヤ感も出ます♪

KANAE

アレコレ娘4人目佳那恵はリップをアピールしたい春♥

最近はブランドへのこだわり方が変わってきた気がする♪　プチプラでも自分がイイ！って思えたら値段は関係なくなった★

1
ジェラピケのパジャマ♥

柔らかい素材で最高にリラックスできる♪　パジャマを変えるだけでぐっすり眠れた✧　動物たちがサーカスしてる絵柄がかわいすぎ♥

2
ハイローMIXなリップたち♥

撮影現場でメイクさんに使ってもらって気になるものがあるとすぐ見に行く!!　高い安いは気にしないから、気づいたらリップまみれ（笑）。

3
バレンシアガのデニムトート♥

デニムのかわいさに一目惚れして、渋谷の西武で買ったよ♪　たしか12万円くらい。カジュアルだし、結構収納力があるから重宝してる✧

4
アディダスのスニーカー♥

もともとスニーカー好きで♥　黒にピンクやイエローの柄がオシャレだったから、SUPERSTAR Wをスニーカーコレクションに追加した◡̈

5
マウジーのマリンキャップ♥

デザインがかわいくて5,000円くらいだったから、ブラックとブラウンをイロチで揃えたよ♪　この2色があれば何にでも合わせられる★

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし　**杉山佳那恵**

KEIKO

専属モデル（32歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人　**けいこ**

アレコレ娘5人目けいこは女っぽシンプルな春♥

年々シンプルなものが好きになってる気がするけど、この春はその中に少しでも女性らしさを感じさせる要素を入れたくて模索中♥

1
ZARAのブルーミニバッグ♥

差し色になるアイテムを探して出会ったミニバッグで、洋服だと使いにくい色も小物だと取り入れやすいです♥

2
ピュアセラのツヤ肌オイル♥

保湿用に買った肌に優しい美容オイルです✧　メイクもツヤ肌が好きだから、スキンケアからツヤをプラス♪

3
ベルシュカのホワイトブルゾン♥

4,000円でした★　実際はアイボリーに近い色でファスナーもゴールドだから肌なじみがすごくいいです

4
ルナソルのシャドー＆ベース♥

ポイントでピンクを使ったメイクがしたくて、スリーディメンショナルアイズ02とアイリッドベースを購入♥

5
チープカシオの腕時計♥

ヘアメイクさんがつけてたのを見てかわいくて真似しました♥　細めだけどゴールドだから存在感がある

6
ちふれのナチュラルネイル♥

ナチュラル系の色が豊富に揃っていて、手をキレイに見せてくれます♪　1本300円なのも嬉しいポイント♥

7
ZARAのシフォンワンピ♥

シフォン素材は春っぽくて好き♥　女性らしいアイテムをデニムやスニーカーで崩してカジュアルに着たい♥

8
ZARAのシフォンシャツ♥

ドットやフリルがかわいいけど、黒一色だから甘すぎなくてちょうどいい♪　こっちもカジュアルダウンで★

アレコレ娘6人目弥生は脱・モノトーンで大人計画な春♥

もうすぐ25歳だし好みが変わってきたのか、ダスティピンクやベージュがブーム♥　冬はモノクロだったから春は色にこだわりたいな♪

1
H&Mのグレージュキャップ♥

キャップはカジュアルだけど、色的に女性らしいコーデのときでも使えそうだと思って買ったよ✧　今からヘビロテの予感がしてる

2
べっ甲&無地の伊達眼鏡♥

伊達眼鏡はよく使っててオシャレなべっ甲柄推しだったのが、知的に見える無地も好きになってきた♥　雑貨屋さんでそれぞれ1,000円★

3
one wayのセットアップ♥

絶妙な色とゆるっとした形、柔らかい素材感が気に入ってる♪　セットで6,000円だったけど、上下別にしても他の服と相性良さそう

4
one wayのスウェードスカート♥

ふわっとしたスウェードの手触りが気持ちよくて、丈もちょうどいい✧　ピンクの色味が優しいからいろんなトップスに合わせられる♥

5
アディクションのシャドー♥

067番は細かくてキラキラなラメが入ってるから、一気に華やかなメイクになれる♥　この春はメイクも少しだけ濃いめにしたい気分

6
ビジュー輝くスマホケース♥

完全プロデュースしたスマホケース♪　ビジューとパールで高級感を出したよ✧　iPhone6/7と同じサイズならどの機種でも使えるよ♥

YAYOI

専属モデル（24歳／東京都）独身・子供なし　**根本弥生**

専属モデル（31歳／東京都）既婚・子供なし **加賀美早紀**

アレコレ娘7人目早紀は 色とりどりの花を愛でる春♥

ここ最近、無難でスタンダードな服を選んでたんだけど、昔のファッション熱が再燃して自分だけのコーデを楽しみたい気分♪

SAKI

1
絶妙な透け感のホワイトマキシ♥

高円寺の古着屋さんで4,000円★ 普段スカート履かないんだけど、大人っぽく揺れるのがキレイで購入✧

2
カイリジュメイのリップ♥

中にドライフラワーが入ってる✧ 体温に反応してほんのり色づくから、リップメイクはこれ1本で十分だよ♪

3
ビビッドな花柄シフォンシャツ♥

丈的にはワンピとしても使えるけど、薄手の羽織ものとして活躍してもらう予定☺ 風でひらっとさせたい✧

4
エキゾチックなシフォンワンピ♥

セレクトショップで9,000円。丈感もまさに理想的♥ 袖がゴムになってて捲るとパフスリーブっぽくなる♪

5
バレンシアガの赤クラッチ♥

サイズ感と赤い色がキレイで、購入決定★ ストラップでナナメがけもできる2way仕様で15万円くらい✧

6
フルオーダーのオリジナル財布♥

友達に作ってもらった♥ スタッズにピンクゴールドを入れてもらって、メンズっぽさの中に女性らしさを✧

7
TPOで使い分ける春パンプスたち♥

マノロの花柄はTシャツとデニムとかで爽やかに、ザノッティのパイソンは黒やベージュと合わせてシックに♪

アレコレ娘8人目りえは 潤いを閉じこめたい春♥

花粉もあって乾燥が気になるから、コスメやスキンケアはどれだけ保湿できるかを最優先に考えて選んでる♪ この春も潤いとツヤ命♥

RIE

1
スナイデルの花レースニット♥

デコルテの花レースが気に入ってる✧ シンプルになりがちのニットだけど、レースが華やかにしてくれてバランスがいい気がする☺

2
スナイデルの伊達眼鏡♥

サングラスに飽きちゃって（笑）。5,000円くらいで手に入れたよ♪ ざっくりまとめたポニーテールにメガネをかけて出かけたいな★

3
手触りが最高なファーチャーム♥

友達にお願いして韓国で買ってきてもらったの☺ 手触りがよくて色がかわいいよね♪ グレーや白のバッグに合わせて使ってるよ✧

4
カバーマークのクリームファンデ♥

フローレスフィットはすごく潤う✧ 普通はべたつかないようにパウダーも使うけど、春は乾燥するから使わずにこまめにメイク直しする★

5
ピンクのファーつきバッグ♥

これも韓国ので、日本円だと10,000円くらい★ フェミニンにもカジュアルにも合いそうだし、春のファーもポイント使いなら浮かないよ♪

6
ジュリークのスキンケアたち♥

100%オーガニックで保湿力抜群♪ デイクリーム・ボディクリーム・ボディオイルで顔も身体もケアしてるよ✧ ローズの香りにした★

広島の看護学生（31歳／広島県）独身・子供なし **青木りえ**さん

MISAKI

カラコンアドバイザー（33歳／東京都）独身・子供なし **美咲さん**

アレコレ娘9人目美咲は気分はピンク、色はグレーの春♥

ピンクよりもグレーや白の大人っぽい感じのほうが私らしい😊 薄着になってくるし、帽子やサングラスといった小物にも注目してる♪

1
インポートのin用トップス♥

インポートで約10,000円♪ 股の下でボタンを留めるとinしてもずり上がってこないからストレスフリー★

2
1 Heartsのサングラス♥

咲のブランド1 Heartsのサングラスで、グレーのフレームとミラーになってるレンズがオシャレだよね😊

3
チョコレートカラーのシャドー♥

エチュードハウスで3,000円くらいだよ♥ 使い勝手がいいベージュやブラウンが揃ってて捨て色がないの♪

4
シルバーラメのベレー帽♥

インポートだったと思うんだけど、さりげなくシルバーラメの糸が編み込まれてて、キラッとしてかわいい♥

5
CHANELのフレグランス♥

定番のチャンス オー タンドゥルは9,000円で買ったよ★ 甘くフローラルで爽やかさもあって春にピッタリ♥

6
ミシャのクッションファンデ♥

軽いつけ心地でツヤ肌になれるミシャのシグネチャー エッセンスは、2,000円で買えてお財布にも優しい✧

7
CHANELのリップたち♥

ルージュ ココ シャイン 98はツヤのある赤、レーヴル サンティヤント 148は細かいラメが入ったピンク✧

YU-KA

アレコレ娘10人目祐香はママとオシャレを両立する春♥

生活はベビりん中心♥ 買うものもベビりんが使えるものや育児がしやすいっていうのが基準になるけど、オシャレ心は忘れずいたい✧

1
ZARAのトートバッグ♥

軽くて大容量だから、必要なものはほぼこれ一つにまとめられてすごく便利♪ 荷物も取り出しやすいよ★

2
マールマールのエプロンドレス♥

エプロンとして以外に、普通にドレスとして着せても◎✧ 水色のリボンがかわいすぎる♥ 5,000円くらい♪

3
ジルのピンク系シャドー♥

パッケージがかわいいのと、春メイクにしたいからピンクが入ってるジュエルクリスタル アイズNの02にした★

4
セルフネイルアイテムたち♥

妊娠中から止めてたネイルを解禁★ マヴァラのポリッシュとHOMEI、ジェルミーワンのセルフジェルネイル😊

5
キャンメイクのリップティントたち♥

濡れたようにツヤツヤでおフェロって感じ♥ ママには何度も塗り直す余裕はないから、ティントは神だよね♪

6
キールズのベビー用クリーム♥

赤ちゃんの肌って繊細だから、キールズのベビークリームを塗って保湿してるよ✧ 顔も身体も全身使える★

7
コスメキッチンの除菌スプレー♥

ハンドサニタイザースプレーはオーガニックの除菌スプレーで、外出時すぐに手が洗えなくてもキレイにできる✧

8
神戸レタスのワイドパンツ♥

2,380円という安さに驚き!! プチプラなのに裏地フリースで肌寒くてもOKだし、動くやすく楽チンだよ♥

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（37歳／東京都）既婚・娘1人 **水野祐香さん**

美の伝道師（30歳／東京都） **真優川 咲さん**

アレコレ娘11人目咲は外資系ブランド愛にあふれる春♥

旅行や仕事で海外に行ったときいろいろ買った♥ 外資系ブランドはデザインも香りも好きなものが多くて、帰りは荷物がいっぱい😊

SAKI

1
ヴィクシーのトレーニングウェア♥
スタイルキープに欠かせないトレーニング用ウェアを新しくしたよ★ かわいいウェアのほうが頑張れる♥

2
セルフ痩身マシンBONIC♥
たるまないように自宅用痩身機器を購入♪ EMSで筋肉をビリビリ刺激😊

3
エスティローダーのマルチパレット♥
シャドーもリップも入ってるから、これ一つで春の大人メイクが完成♪

4
JO MALONEのソープ♥
ブラックベリー&ベイの香りが好きでランジェリーの保管場所に入れてる😊

5
M･A･Cのグリッター&リップ♥
どっちも6,000円でジャケ買いした、リップとグリッターの4色セット♪

6
ヴィクシーのロールオン香水♥
XO Victoriaのロールオン香水は匂いが長く続くのと、消臭効果もある♪

7
オリエンタルなディフューザー♥
約10,000円✧ 全面キラキラしてるから飾るだけでテンション上がる♥

8
CHANELのシャワージェル♥
チャンス オー タンドゥルのジェルはザ・イイ女って感じの匂いが大好き😊

9
1 Heartsのレースカットソー♥
私のブランドの✧ ふんわりシルエットがかわいくてデコルテ〜肩はレース♥

アレコレ娘12人目まなかは大人ワントーンに挑戦する春♥

あえてワントーンでシックにまとめたい★ 特にグレージュ系は注目してるから、見かけるとついつい手を伸ばしてしまうねん😊

MANAKA

1
ナチュラルクチュールのスカウチョ♥
細めのプリーツやから、上品な雰囲気が出て、さらにタテ長効果も期待できるで✧ 色がまたキレイやねん♥

2
アディクションのピンクチーク♥
12番は自然なピンクで肌なじみがいいから、内側からほんのり色づいているような桃色ほっぺになれるで♥

3
アディクションのリップたち♥
それぞれ3,000円。リップスティックピュア005は唇がふっくらするし、グロスピュア010はラメ感が上品✧

4
アクアガールのハット♥
形がキレイで、スウェード生地だから3,000円でも高級感がある♪ ワントーンにしたくて色を統一したで★

5
ガリャルダガランテのスカーフ♥
ドットとボーダーがかわいくて♥ 首・腰・手首、どこに巻いても使い勝手がいいから、コーデのアクセントに♪

6
ナチュラルクチュールのバギーデニム♥
太めのバギーは全体のバランスがとりやすい気がすんねん♪ 着やせ効果も狙って春服のレギュラーに😊

7
R&Eのパイソンヒールパンプス♥
私のワントーンコーデに欠かせない色味✧ 低めのヒールで歩きやすいし、さりげないパイソンがオシャレ♥

北新地バー・ココムーン・オーナー（30歳／大阪府）独身・子供なし **まなかさん**

ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし　**RIRIさん**

アレコレ娘13人目RIRIは肌も持ち物も美白化な春♥

白やピンクのアイテムを集めて、見た目から春らしく爽やかがテーマ✧　華やかな季節だし、女らしさを前面に押し出していきたい♪

1
H&Mの白トレンチ♥

10,000円くらいだったと思う♪　ロング丈で大人っぽい雰囲気になるし、ウエストを絞ればラインもキレイ✧

2
フィアンセのフレグランスミスト♥

1,300円くらいとプチプラで、タバコのにおいが消える神アイテム★　清潔感のあるシャボンの香りも好き♥

3
ラ クラリーの美白フェイスマスク♥

美白効果はもちろん、肌の調子がかなり良くなる♪　4枚3,000円でパックにしてはお高めだから週に1回

4
ヴィクシーのボディクリーム♥

レッドプラム＆フリージアは男性がトリコになるような、セクシーとキュートを兼ね備えた香り♥　外出するとき用♪

5
MiMCのオーガニックシャドー♥

発色がとてもよくてパール感のおかげでまぶたにツヤが出る✧　15番は使いやすいピンクとブラウンの2色

6
ジミーチュウの長財布♥

カラフルな星のスタッズがかわいすぎて白財布デビュー♥　春らしくてテンション上がるよね★　約10万円♪

7
ラメ入りセルフジェルネイル♥

ピュアジェルは速くて楽チンで発色がよくて、とにかく優秀　1本900円くらいだから全色欲しくなる♥

8
FURLAのミニバッグ♥

ミニサイズでちょっとした荷物を入れるのにちょうどイイ♪　いろんなコーデに合わせたくてイロチで購入✧

RIRI

アレコレ娘14人目綾香は余裕が出てきたオシャレママな春♥

息子ももう3歳✧　まだ目は離せないけど、子育ても少しずつ慣れてきて、自分のオシャレに気を使う余裕もちょっとずつ出てきた★

1
プチプラなパールイヤリング♥

ピアスは息子が引っ張るのが怖くて、今はイヤリング派　よくなくしちゃうから、500円くらいのプチプラのアイテムを愛用してるよ♪

2
ジェラピケの息子用ルームウェア♥

私はモコモコパジャマあまり着ないんだけど、息子に着せてみたらかわいすぎて（笑）。ついハマってしまって、買っちゃいました★

3
銀座カラードレスのワンピ♥

25,000円くらいで、華やかな柄に一目惚れです♥　最近はどんどん柄モノがかわいいなと思えてきて、女子会やディナーに着ていきたい♪

4
アディクションのスキンケアファンデ♥

春はメイクも軽くしたくて、スキンケア成分のたっぷり入ったリキッドファンデにしたよ✧　伸びが良くて、べたつかないのにしっとり♥

5
CHANELのヘアミスト♥

好きすぎて全種類制覇✧　チャンス オー タンドゥルを買ったよ♪　香水だと息子には匂いが強くてキツいけど、ヘアミストなら大丈夫★

6
リリディアの花柄スカート♥

息子と一緒のときでも膝丈だから安心♪　元気な黄色も気に入って、スニーカーや低めのヒールと合わせて息子とおでかけしたい

AYAKA

医療関連会社勤務（33歳／東京都）既婚・息子1人　**古橋綾香さん**

美容室経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・子供なし **大城あいさん**

AI

アレコレ娘15人目あいは妊活を意識したコーデの春♥

最近スニーカー熱が出てきた♥　さらに少し妊活も考え始めてるから、今からスニーカーを履くことに慣れておこうとヘビロテ中

1
COACHのハンドバッグ♥
御殿場のアウトレットで40,000円♪　白いバッグを探しているときに出会って、お花の配色に惚れました♥

2
ランコムのシャドー&フェイスパウダー♥
暖色系だけのマイパリジャンパステルは免税店で10,000円★　シャドー以外に、チークやハイライトにも♪

3
kate spadeのマーガレットバッグ♥
フロントの大きなお花がかわいすぎる♥　バッグが主役になるコーデを組んで目立たせたい✧。60,000円♪

4
フランフランのディフューザー♥
渋谷のフランフランで3,000円★　部屋の香りを変えたくて探してたんだけど、見た目も香りも好みで即決♥

5
ルブタンのスニーカー♥
旦那さんとセットで40万円で購入　全体のキラキラ感がどストライクだった✧。夫婦で仲良く履いてます♥

6
FURLAのグリッターバッグ♥
インスタで見かけてずーっと狙ってたショルダーバッグをようやくゲットしたよ★　ピンク×キラキラは最強♥

7
pink tinyのカチューシャ♥
私のブランドでずっと作りたかったカチューシャがついに完成♪　ストレートヘアでも華やかになれる✧

8
miumiuのスニーカー♥
サーモンピンクの色合いがツボで、私が持ってる服ならどれにでも合いそう★　既にたくさん履いてるよ♪

アレコレ娘16人目菜々子はCHANELの黒で引き締める春♥

NANAKO

CHANELの黒アイテムが大人っぽくて大好きなんです♥　今年はスプリングコーデの締め色として、積極的に使っていきたいな✧

1
ジェラピケのロングワンピパジャマ♥
仲のいい友達とお揃い♪　総柄になっている猫ちゃんは、よく見るとポーズが違ってる　薄手でサラッとした肌触りが気持ちいいよ✧

2
ぐるっと花で囲んだ写真立て♥
部屋も春らしくしたいと思って、お花がついた写真立てをGET★　これを飾るだけで部屋が女の子らしく、明るい雰囲気になったよ♪

3
ヴァレンティノのハンドバッグ♥
だいたい23万円くらい★　サイズがちょうどよくて、シンプルだけどキラキラしてるスタッズが素敵♥　白なら春服との相性もバツグン✧

4
CHANELのハンドバッグ♥
とってもタイプだったから35万円くらいで買いました♥　黒で高級感もあるし、動くとゆらゆら揺れるロゴチャームがかわいすぎる♥

5
CHANELのショートブーツ♥
ショートブーツは黒で一見春には重そうだけど、ヒールがピンクゴールドで歩くたびにキラッとする✧　暑くなる前にたくさん履きたいな♪

6
リップのピンクタイトワンピ♥
冬はモノトーンの服ばかりを買っていたので、春っぽいローズピンクのニットワンピを購入♪　甘すぎない絶妙な色が気に入ってます♥

ヨガインストラクター（27歳／千葉県）独身・子供なし **愛咲菜々子さん**

MIWAKO

渋谷ラ・ブージュ デンタルクリニック院長（35歳／東京都）独身・子供なし **木村美和子さん**

アレコレ娘17人目美和子はシャネラー満開な春♥

やっぱりCHANELのロゴを見るとテンション上がるよね◡̈ 季節関係なくシャネラーだけど、色使いで春らしさを出していきたい♥

1
CHANELの鏡&筆セット♥

去年のクリスマスコフレで12,000円♪ 丸ポーチにミラーと筆5本が入ってて、バッグに入るサイズが◎✧

2
ラデュレのパウダーチーク♥

ころんとした形で開けるとパフが入ってる♥ 02はかわいいピンク色♥ ゆんころちゃんからもらってリピ中♥

3
CHANELの腕時計♥

沖縄のDFSで100万円だったよ♥ ピンクダイヤがぐるっとフェイスを囲んでてキラキラが気に入ってる✧

4
ラデュレのボディソープ&ミルク♥

リキッドボディソープとミルクは見た目もかわいくふわっとした女性らしい上品な香り◡̈ これもリピ買いした♥

5
CHANELのハートピアス♥

50,000円くらいだったと思う。キラキラの赤いストーンがついたハートが動くたびに揺れて気に入ってる♥

6
CHANELのパッチワークバッグ♥

渋谷西武のCHANELで一目惚れして60万円くらいだった★ パッチワークは珍しいから特別感ある◡̈

7
メゾンドボーテのショルダーバッグ♥

10,000円くらい♪ ルージュ、リボン、ドレスと女の子らしいモチーフがついてて女の子らしいデザインがツボ♥

SACHI

アレコレ娘18人目さちはインテリアにも花を咲かせる春♥

いつもカジュアルだから、春はかわいらしさをプラスしたい♥ かわいいもキレイも兼ね備えた、透明感のある女性に憧れます♪

1
GRLのフレアスリーブニット♥

流行りの袖が広がってるデザイン✧ 前後の長さが違うから前だけinしてスッキリ見せられるところも好き♥

2
shop listのデニムスカート♥

センタースリットが入っているから、素材はカジュアルだけど女性らしさも出せる★ 3,000円くらいかな◡̈

3
ニトリの花のペンダントシェード♥

ニトリで2,000円くらいだったペンダントシェードは形もかわいいし、軽いから一人でも簡単に取り付けできるよ♪

4
エスティローダーの18色パレット♥

18色も入ってるから、着ている服の色やその日のなりたいイメージに合わせてアイメイクを楽しめる♥

5
YSLのコーラル系リップ♥

コーラルの中でもややピンク寄りで甘めの43番♥ 高発色なルージュヴォリュプテ シャインは4,100円♥

6
24hコスメのファンデ♥

肌に優しくてナチュラルなのに、気になる赤みをしっかりカバーして、さらに保湿効果もある気がするよ◡̈

7
SK-IIのスキンケアー式♥

30歳になった記念にSK-IIの化粧水、美容液、美容乳液を一括購入✧ 保湿効果が高いのにべたつかない★

8
3Coinsのカーテンクリップ♥

かわいいしクリーム色だから、変に悪目立ちせず溶け込んでくれる✧

ネイリスト（30歳／東京都）独身・子供なし **流河さちさん**

荒木の連載 其の十弐

タイトルはまだない（募集中）。

毎回テーマを決めてさやかがお話する連載。
心の中を覗き見…♡

PHOTO_Keita Nakada
HAIR&MAKE_Yusuke Kasuya(ADDICT_CASE)
MODEL&TEXT_Sayaka Araki
EDIT_Haruka Noda

今回のテーマ

2017年の目標／前進

「やっほーメキシコから荒木です。今回は今年の目標について話してみることにしたよ。

『自分のこだわりと、周りの人や家族を大切にできるよう前進する』。

振り返れば私の人生を大きく変えたことは2つ。
雑誌に出はじめたことと、DJをやりはじめたこと。
はじめたのはどちらも些細なきっかけだったけど、これがなければ今の私はない。どちらもすごく大切で、今もこれからもなくてはならない仕事。もっと突き詰めたいし、こだわりを持ってやっていきたい。

モデルもDJもページやステージを与えられて成立するものなの。その枠の中でいかに自己表現できるかが大事なんだ。やりはじめたころはその枠がすごく大きなものに思えて自分を大きく見せようとしたこともあったし、縮こまることしかできなくて悔いたこともあった。

でも、今は評価してもらえる結果を残せるようになってきてさ。そうすると今度は『もっとこうしたい、こうなりたい』という欲が出る。それが叶うこともあるけど、雑誌やイベントありきとなると叶えられないこともあって。でも表現に制約ができてしまうのが嫌な性格だから、だったら自分で叶えられるような道を切り開いていかなくちゃと思ってるんだ。

必要とされる場にいるのは簡単だけど、このままじゃ私は進化できない。どれだけ自分がやれるのかもっと試してみたいの。だから、前に進む。

今前のめりになっているのもきっかけが2つあるんだ。

1つはインスタにも書いたけど、南アフリカの僻地（モーリシャス）に行ったら私を日本のDJだと知っていて、来年のイベントに出て欲しいと声をかけてくれた外国人がいたこと。しかも海外の有名なイベントを手がけているすごい方だった。『視野を広げたい、世界を知りたい』と願って行動してきたことが報われた気がした。

もう1つは、愛犬スタンが癌だったこと。スタンが白内障の手術をすることになったとき、アメリカでペットシッターをやっている友達がついて来てくれたのね。そのとき「お尻にしこりあるけど大丈夫？」って気づいてくれて先生に訴えた。そしたら先生は白内障のことしか診てなくてしこりのことなんて我関せず。そんな症状私から聞いてないし知らん、みたいな雰囲気でさ。それに怒った友達が名医を紹介してくれて、診察したら癌だったというわけ。早期発見だったから治療できたんだけど、友達がいなかったら今頃どうなっていたことか。当たり前にあるものが突然変わりうる危機感を知った出来事。

こんなことがあって、『私、もっとやれることあるんじゃないかな』と前に進むエンジンがかかった2017年の滑り出し。いつまでもゆっくりしていないで、今年は積極的に物事を進めていきたいと思ったよ。

2017年！　今年も宜しくお願いします。」

リクエスト大募集!

この連載でさやかにやって欲しいことを教えてください！　プレゼント応募ハガキに書いて送ってね。

さやか撮影オフショット♡

別冊付録、見てくれた？　めっちゃ寒い日のロケだったからシャッター切る直前までロケジャンを着る私。やってみたい感じの撮影だったから超楽しかった！　“カッコいい”って意識して作れるものじゃないけど“カッコいい”と言われる女でいたいな。

「花柄と白で作る、今年流の春コーデ」

1 FLOWER
×SPRING

ホワイトベースのレースに鮮やかなピンクフラワーがプリントされたワンピース。袖や裾の花びら風カットが可愛い♥着るだけで暖かさを感じさせる華やかな 1 枚で誰よりも春を先取りして。フラワーレースワンピース¥6,463 /JEWELS

2 WHITE
×SPRING

純白ホワイトは春先 1 枚は持っておきたい必須アイテム。ウエストの黒レースで大人っぽさもプラスして★贅沢にあしらったビーズで胸元をゴージャス＆華やかに。ホワイトペプラムワンピース¥ 6,463 パールビジューイヤリング ¥2,315/JEWELS

JEWELS

女らしさだけじゃない、可愛いさと色っぽさも兼ね備えたアイテムを展開するジュエルズから2017年の春アイテムが続々登場！春カラーや花柄で魅力を最大限に引き出してくれるはず♥

MODEL_ Rina Sakurai / Kanae Sugiyama
HAIR MAKE_ Ayumi Maruyama **PHOTO_**Tatsuya Kuribara

夜職でもシンママでも保証人ナシでも問題ナシ！

R（アール）があなたの新しいお部屋探しをとことんサポート★

もう審査落ちとは言わせない!! 究極のお部屋探し案内所♥

「お部屋の審査が通らない…！」と悩む人にオススメしたいのが、“お部屋探しの駆け込み寺”とウワサの不動産ショップ「アール」！
春の引っ越しシーズンに先駆けて他店で断られた人でも理想の物件を契約できると評判のお店の秘密を調べてみました

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Hironeko-A

お悩み1 保証人がいなくて審査落ち

「保証人=万が一家賃が払えなくなった時などの代理人」であるため、友達やただの知人には気軽に頼みにくい♢ 親に頼むケースが多いけど、すでに定年退職して年金暮らし…という場合だとなかなか審査が通りにくい。

お悩み2 初期費用のお金が足りなくて門前払い

会社や物件にもよるけど、敷金・礼金・仲介手数料はそれぞれ契約物件の家賃１カ月分が相場♢ 加えて初月分の家賃を前払いするとなると、家賃×４カ月分のお金が必要。せっかくいい物件を見つけてもすぐに飛びつけない。

お悩み3 夜職ってだけで審査落ち

「短期間でお店をやめるコが多い」「出勤日数や指名本数にムラがあり、毎月の収入が不安定」など、家賃の支払い能力に不安をもたれやすいため♢ 同じ夜職でもマジメに働いてる人たちにとっては本当にいいとばっちり!!

お悩み4 シンママだからって審査落ち

収入や支払い能力に対する不安に加え、「小さい子供＝騒ぐので近所迷惑になりそう」と見られやすいことが審査落ちの一因だとか。じっくり話を聞いて状況を理解してくれる不動産会社を選ばないと物件探しがより困難に。

お悩み5 いい感じのペット可物件が見つからない

どんなに静かで大人しいコでも関係ナシ♢ 「ペット可」という条件を加えるだけで、理想の物件探しがより困難に。中には「新築だからNG」というケースも。審査のハードル以外に敷金の金額も上がりやすいのもツラい。

私に借りられない部屋はない！

専属モデル（33歳／東京都）
独身・息子１人
早川沙世

他店でお断りされた方でも大丈夫！ R（アール）なら最後まであなたの悩みに向き合います！

実録レポート★
青木りえさんがお部屋を探すまで

広島の看護学生（31歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

最近、姉モの間で引っ越しする人が増えてます★

みんなステキなお部屋でうらやましいなぁ…

莉菜ちゃん家
RINA
弥生ちゃん家
YAYOI
優花ちゃん家
YUUKA

そんなりえちゃんは審査に通りにくい人にも全力で対応してくれる
アールへGO
おっ
あきらめたほうがいいのかなぁ…
しょぼん
ちょっと待った!!
ところが…
収入が不安定な方はお断りしてるんです
初期費用は40万円です
保証人がいないとちょっとねぇ…
審査落ち!!
ガーーーン
き…きびしい…
不動産
よし！私も部屋を探そう
いざ、たっもー
るん
るん

Rの賃貸はココがスゴイ♥

お部屋探しを成功へ導くカギは大家さんとの信頼関係の厚さ★

大家さんと日頃から密にコミュニケーションを取っているので、難易度高めの条件でも受け入れてもらえるかどうかを相談しやすい！　事情を理解してOKしてくれるケースも多数。このプロセスが成約率の高さのヒケツなの😊

夜職でもシンママでも契約できる物件を案内♥

大家さんとしっかり話し合えるRだからこそ成せる業★　最低限のマナーや約束を守れる人なら速攻で契約まで行きつけることも！

初期費用の分割払いもOK♥

「ドンピシャな物件が見つかったのに、初期費用が足りない…」という人も気軽にご相談を！　その人の収入に合ったムリのない支払いプランを提案します。

最短1日で引っ越せる物件も紹介できます♥

「DV彼氏と離れたい」「キャバクラの寮を出ることになった」「ルームシェアをやめたい」といった急な引っ越しにも対応！　契約当日に鍵を渡せるお部屋も多数。

新築&お手頃な優良物件も多数取り扱い♥

物件数が豊富だから、好みや条件に合うお部屋が選び放題😊　住みたいエリアの家賃相場を教えてくれたり、通勤ルートなどの相談などに乗ってくれるのも心強い！

ペット可でも好条件なお部屋が充実♥

新築物件はもちろん、築年数や設備などの条件もばっちりのお部屋もたっぷりとご用意😊　交渉次第でペットもOKになる物件もあるので気軽に相談してみて！

Bob

着替えるのがお姉さんのお約束♥

女っぽボブ Collection

近頃お姉さんの間ではボブ派が急増中！　アレンジの幅を広げたいとの声にお応えして、ロングとボブの最旬アレンジをお届けします。トレンド満点の春カラーにもご注目♥

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR_Rei Fukuoka(ADDICT_CASE) EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

ボブ×ルーズカール

作り込まない無造作感がアラサー的な色気のカギ♥

ライター・TOKYO NADESHIKO ブロガー（37歳／東京都）既婚・娘1人
水野祐香さん

作り方

❶ 前髪を丁寧にブローしていつもの分け目をボカす
前髪の根元をよく濡らし、いつもの分け目と逆に流しながらブロー。最後に9:1に流して整える★

❷ 毛束の中間部分に内・外のカールをラフにつけていく
ざっくり毛束を取り、26㎜のコテで一回転巻く。内巻きと外巻きを適当にくり返してカールをつける。

❸ 毛先をワンカール巻いてランダムに動きをつける
ところどころ、毛先を巻き足す。内と外を混ぜながら、動きを出したい部分を適当に巻いてね！

❹ ワックスをなじませながら全体的にカールをほぐす
やわらかめのワックスを手に伸ばし、両手でくしゃくしゃっと動かしながら空気感を出します♥

BACK

SIDE

ボブは毛先と顔周りにしっかり動きをつけると女っぽさアップ！

カジュアルに見えがちなボブは、正面から見える部分にカールをつけるとアレンジ感が出ます。

ボブ×無造作ハーフアップ

ピタッとまとめず表面に動きをつけるのがコツ✧

カラコンアドバイザー（33歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

作り方

❶ トップの毛束に逆毛を立てて高さを出します
全体を19㎜のコテでMIX巻きにしたら、トップの内側にコームで逆毛を立ててボリュームアップ。

❷ トップと前髪を後ろに流してひとねじりする
前髪を後ろに流し、こめかみより上の毛束と一緒にしてねじる。逆毛のボリュームはキープして！

❸ トップに高さを出しながらねじり目をピンで固定☺
ねじった毛束を軽く上に持ち上げて、ねじり目をピンで固定。ピンは下から上に向かってさしてね。

BACK

SIDE

Long

アウター脱いだらアレンジとヘアカラーも

美人ロング春アレンジ

専属モデル(26歳/東京都)
独身・子供なし
小原優花

ロング×ねじり合わせポニー

結ぶ前のひと手間でいつものポニーと見違えるこなれ感！

BACK

作り方

❶ **軽く巻いたらトップにコームで逆毛を立てます**

全体を32㎜のコテでゆるくMIX巻きに。コームでトップに逆毛を立て、ボリュームを出しておく。

❷ **ポニーにする前に2つに分けた毛束を数回ねじる**

後ろで毛束を２つに分け、それぞれ内側にクルクルねじるよ。根元から中間までねじればOK！

❸ **ねじりをキープしながらゴムで1つに結びます**

ねじった毛束を1つに合わせ、えり足で結ぶよ。表面に動きが出て、普通のポニーより洗練される★

❹ **毛束をつまみ出しておしゃれ感をアップ！**

トップや耳の近くの毛束を引き出して立体感をプラス。ゴムは細く取った毛束を巻きつけて隠して。

ロングは低めにまとめるとイイ女風♥ 表面はゆるく崩して！

女性らしさを出すならまとめ髪は低めに。ひっつめると老けた印象なので、表面は必ずゆるめて。

ロング×ノットヘアー

毛束を結ぶだけで完成する海外で流行中の新ヘア♥

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

SIDE

BACK

作り方

❶ **2つに分けた毛束同士を結び合わせます**

髪をえり足で左右に分けて、ひもを結ぶように1回結ぶ。「ノット」とは結び目の意味だよ♥

❷ **そのままもう一回結び固結びの状態にする**

結び目をキープしながらもう一度同じように結び、毛束を左右に引っ張って結び目を引きしめて。

❸ **結び目がたるまないように毛先をゴムで結んで固定★**

結び目のすぐ下を細ゴムで結んで固定する。おだんごや編み込みとも違う、おしゃれな仕上がりに。

❹ **表面とサイドの毛束を引き出してゆるさをオン**

結び目を押さえながらトップの毛束をつまんで引き出し、耳を隠すようにサイドの髪もゆるめる♪

合わせてチェンジ！
アレンジ

コーデにはこだわるのに、毎日同じヘアになっていませんか？　アレンジを変えればおしゃれの完成度もアップ！

春のボヘミアンスタイルにマッチするお手軽ヘア♪

おしゃれママSTYLE

細三つ編みゆる巻き

作り方

SIDE

❶ **コテで山と谷をクセづけてなみなみウェーブをつくる**
19㎜のコテで全体的になみなみウェーブをつけていく。毛束を細めに取って、根元からやってね✧

❷ **前髪のすぐ後ろの毛束を細い三つ編みにする**
トップの分け目から毛束を細く取り、三つ編みをつくる。毛先まで編んだら細ゴムで固定して

❸ **顔周りにかかるように3本三つ編みをつくります**
1本目の三つ編みとやや重なるように2本目をつくり、同じように3本目の三つ編みを。逆側もやるよ。

結ぶ長さがなくてもねじるだけで首まわりスッキリ★

こなれリラックスSTYLE

ねじり込みアップ

お仕事お休み中（23歳／東京都）
独身・子供なし
歌花さん

BACK　SIDE

作り方

❶ **MIX巻きにしたらサイドの髪をえり足までねじる**
ベースは32㎜のコテで巻いたMIX巻き。耳上からえり足に向かって生え際の髪をねじっていくよ。

❷ **左右ともねじって固定しトップやサイドをゆるめる**
えり足までねじったらピンどめ。左右同じようにやったらトップやサイドを少しゆるめます★

❸ **後れ毛を細いコテで巻いてガーリー感アップ♪**
顔周りの後れ毛を引き出して、19㎜のコテで内巻きにする。細いコテの方が華やかさが出るよ♥

Bob

結び目アレンジならボブでもアップヘアがキマります♥

大人ガーリーSTYLE

3段ノットアップ

BACK　SIDE

作り方

❶ **ざっくりトップの毛束をすくって2回結ぶよ✧**
こめかみから上の髪を分け取り、左右に二等分して毛束同士を固結び（結び目を2回作る）してね♥

❷ **左右に毛束を引っ張りピンで結び目を固定**
結び目の毛先をピンで土台の髪に固定します。ほどけないように、左右ともしっかりとめるよ♪

❸ **2段目の毛束をすくって同じように固結びを**
続いて耳から上の髪を取って、同じように結び目を作る。固結びをしたら②と同様にピンどめ！

❹ **後れ毛を残しながら3段目の結び目をピンどめ**
残りの髪も固結びにしてピンどめ。全部入れ込もうとせず、えり足や耳の前に後れ毛を残すと◎。

気分やコーデに

ロング&ボブのテイスト別

Long

専属モデル(24歳/東京都)
独身・子供なし
根本弥生

くるりんぱで立体感を出せば三つ編みも新鮮★

上品レディーSTYLE

くるりんぱサイド編み

BACK

SIDE

作り方

❶ トップとその下にくるりんぱを2段つくります♥
こめかみから上の毛束を取ってくるんぱをして、その下にもう一回くるりんぱをつくります。

❷ 1段目は中央に、2段目は少しサイドに寄せる
トップとねじれた部分を引き出してゆるめる。写真のように2段目のくるりんぱはサイドに寄せて。

❸ サイド三つ編みにして女性らしさアップ♥
残りの髪をサイドに寄せて三つ編みに。最後にゆるめるので、編むときはしっかりと力を入れて。

❹ 毛先をループにして固定し編み目をゆるめて完成
毛先をゴムで結ぶとき、先端を抜かずにループにするとおしゃれ。最後に編み目を引き出して✧。

作り方

❶ トップから耳上の毛束を取って毛先までねじる
トップの分け目から耳上までの髪を取ってねじったら、片手で毛先をおさえながら毛束を引き出して。

❷ ねじった毛束をハーフアップ風にピンで固定
①の毛束を後頭部の真ん中でピンどめ。逆サイドも同じようにねじり、同じ位置でピンどめしてね。

❸ 残りの髪をクロスさせてから表面をゆるめる★
残りの髪を二等分して、ゆるくクロスさせていく。毛先までやったら、表面の毛束を引き出す♪

❹ 根元までロール状に巻き上げてピンどめ!
③の毛束をクルクルと根元までロール状に巻き上げ、ピンで土台に固定。崩れないよう何カ所かとめて。

BACK

SIDE

ツイストシニヨン

女っぽカジュアルSTYLE

あえてくずしたシルエットに大人の女っぽさを宿して

気楽な休日はシースルー前髪でオフモードに♪

海外セレブ風STYLE

毛先ちらしおだんご

BACK

SIDE

作り方

❶ てっぺんで折りたたみおだんごをつくる★
前髪も一緒に手ぐしでざっくりと髪を集め、1つに結ぶ。毛先を抜かずにおだんごにしてね◡

❷ 毛先をおだんごに巻きつけ手前側でピンどめする♪
残った毛束を手前に向かっておだんごに巻きつけ、ピンでとめる。毛先は少し残して遊ばせます。

❸ 表面がラフにくずれるようおだんごを手前に倒す
おだんご部分を手前に向かって倒して、何カ所かピンで固定。表面をくしゅっとさせてね♥

❹ 毛先をラフに遊ばせてニュアンスをつける
あまった毛先を細かく割いてちらす。パサつきがちな人はソフトワックスを薄くなじませてもOK!

時間がない…そんなときでもおしゃれに見せるなら

ロングは巻かないアレンジ！ボブは分け目をチェンジ！

時短のコツは巻かなくてもおしゃれに見せること。5分で完成するアレンジで、手抜きヘアから卒業しましょ✧

Long ロング×時短

ツイストポニー

くずれにくいからジムやスパの日も活躍しそう♪

作り方

❶ ポニーの毛束をクロスさせる★
高めの位置でポニーをし、毛束をクロスさせて毛先をゴムどめ。

❷ トップやサイドの髪を引き出す！
表面の髪をつまみ出して無造作感を演出。細く引き出すのがコツ！

毛束かぶせポニー

1つ結びにプラス2分で海外風おしゃれヘア

作り方

❶ ⅔をポニーに、⅓はそのままに
髪を2：1に分け、多いほうをえり足で1つ結びにして、片方は下ろしておく★

❷ 下ろした髪をポニーのゴムにかぶせる
結んだ毛束に下ろした髪をぐるりとかぶせて、裏側でピンどめしてね。

❸ 耳を隠して大人の雰囲気をアピール
サイドの髪で耳を隠して、飾りピンで毛流れをキープ。小顔効果もあるよ

BACK

三つ編みクロス

三つ編みだけでレディなスタイルにも似合う華やかさ

BACK

作り方

❶ ざっくり2つに分け三つ編みをつくる
髪を左右に分けて、それぞれ三つ編みにする。編み始めはゆるめに！

❷ 三つ編みをゆるめてボリュームアップ
編み目から毛束を引き出します。大げさにやるくらいがちょうどいいよ♥

❸ 三つ編み同士をクロスさせて固定
2本の三つ編みをクロスさせて、毛先をゴムで固定。シルエットを整えて♪

Bob ボブ×時短

オールバックウェットヘア

クールと女性らしさがMIXされて魅力高まる♥

作り方

❶ 整髪料をつける前に全体を湿らせておく
水スプレーで全体を軽く濡らす。このあとにつける整髪料のなじみがよくなるよ！

❷ 整髪料を根元〜中間にかけてなじませる
ジェルとオイルを混ぜて、髪をかき上げるようにしてなじませる。毛先にはつけないで。

❸ トップは高さを出し耳下の髪はタイトに
サイドの髪は耳にかけて、耳から下は首に沿うように手で抑えてボリュームダウン

センター分けねじり

軽快に外ハネさせてアクティブな印象に★

作り方

❶ ストレートアイロンで全体をゆるく外ハネに
ざっくりセンターで分け、ストレートアイロンで毛先をゆるめの外ハネにする。

❷ 前髪を後ろにねじりピンどめする
前髪をひとつまみ分すくい、後ろにふっくらとねじってピンで固定して完成！

前髪サイド流し

前髪だけブローすればきちんと感もしっかり

作り方

❶ トップ〜前髪を8：2に流します
前髪をブローしたら8：2くらいに流し、おでこを隠すように根元をたるませる。

❷ 前髪をおでこにかぶせつつピンどめ
こめかみ位置でピンどめ。金ピンでクロスにとめるとおしゃれ感をアップできる♪

ロング&ボブの春ヘアカラーカタログ

お姉さんこだわりのカラーリングを発表。イメチェンしたい人も、大人っぽくなりたい方も、参考にどうぞ♥

佳那恵は プラチナシナモンベージュ

ノーセットでも女っぽくなれるお色気ブラウン♥

オーダー方法

カラーは12トーンのシナモンベージュ。アッシュベージュとオリーブ、プラチナベージュを配合して赤味を抑え、くすみのない仕上がりに。やわらかく、優しげに見える好印象カラーです。

サロンはココ

RISEL
担当：浅野宏明さん
㊟東京都渋谷区宇田川町 35-6
TEL 03-5456-9565
㊂12:00 ～ 21:00（平日）／10:00 ～ 19:00（土日祝）
㊡不定休

美咲は 甘さ控えめショコラベージュ

くすみを抑えた春らしい透明ベージュで軽やかに

オーダー方法

12トーンのショコラに12トーンのシナモンベージュをプラスして、くすみすぎない透明感のあるベージュに。ハイライトを細かく入れて立体感を出しています。カットはレイヤー入りのボブ。

サロンはココ

Glam S
担当：菊地琢磨さん
㊟東京都新宿区歌舞伎町2-22-1 ホテルシェーナ1F
TEL 03-6233-8309
㊂一般メニュー24:00～翌朝6:00／ヘアメイク14:30～翌朝6:00
㊡日曜

優花は クリーミーパールベージュ

大人になってもロング&ハイトーンは譲れない♥

オーダー方法

全体を一度ブリーチした後に、14トーンの薄めのアッシュベージュを乗せました。ブリーチ後のオレンジ味をアッシュで抑えて、大人の女性に似合う透明感のあるクリーミーなパールベージュに。

サロンはココ

RISEL
担当：kazuさん
㊟東京都渋谷区宇田川町 35-6
TEL 03-5456-9565
㊂12:00 ～ 21:00（平日）／10:00 ～ 19:00（土日祝）
㊡不定休

祐香は クラリティーベージュ

ベビりんの送り迎えもOKな大人なレイヤードカラー

オーダー方法

アッシュ、グレー、ベージュ、ヴァイオレット4色の12トーンをMIXして奥行きをもたせました。過去のブリーチ毛がグラデーションっぽくなり、より透明感が出て上品な感じになっています。

サロンはココ

ISM 南青山店
担当：百瀬三香さん
㊟東京都港区南青山3-13-23 青山パティオビル2F
TEL 03-5785-0588
㊂11:00～21:00（平日）／10:00～19:00（土日祝）
㊡火曜

弥生は スイートシナモンベージュ

ラベンダーを隠し味にして肌なじみをアップ♪

オーダー方法

12トーンのベージュ系を全体にかぶせて、柔らかい印象に。黄ばみが出ないようにラベンダーをほんのりプラスして、肌になじむ色味に調整。女性らしく、春服にも合わせやすいカラーです。

サロンはココ

TLONY
担当：MIYAさん
㊟東京都渋谷区神南1-10-7 7F
TEL 03-6416-9971
㊂11:30～21:30（平日、土、祝）／11:00～20:00（日曜）
㊡月曜、第2火曜

歌花は ソフトアッシュグレージュ

触れたくなるツヤブラウンは上品でメンズ受け確実♥

オーダー方法

赤味、オレンジ味をなくした大人のグレージュカラーです。7トーンのグレージュを全体に使っていますが、色味は暗めでも透明感はキープできるので、明るくしすぎたくない方におすすめ！

サロンはココ

RISEL
担当：上條 誠さん
㊟東京都渋谷区宇田川町35-6
TEL 03-5456-9565
㊂12:00～21:00（平日）／10:00～19:00（土日祝）
㊡不定休

お姉さんが大好きな3ブランドから新作が届きました♪

MAX 54% OFF

姉agehaブランドモール

春といえば出会いと別れの季節。気持ち新たに身も心も心機一転したいですよね♪ そこで、今回はお姉さんたちに人気の3ブランドから、入荷ホヤホヤの新作アイテムをピックアップ✨ 気分の上がるハイブランド小物を手に入れて、素敵なスタートを切ってください♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Setsuko Chigira ※p054～055に掲載している商品はすべて税込み価格です。

45% OFF
ブティック通常価格
¥32,400
▶姉ageha限定価格
¥17,800

大小のポーチとショルダーバッグの3点セット✨ バッグはコンパクトサイズでちょっとしたお出かけにgood♥

42% OFF
ブティック通常価格
¥60,480
▶姉ageha限定価格
¥34,800

↑シンプルで品のあるデザインが人気の、パイパーシリーズのハンドバッグ♪ 取り外し可能なショルダーストラップ付き！

春気分を先取りできる新色のカラーバッグ♪

専属モデル
早川沙世
(33歳／東京都)
独身・息子1人

43% OFF
ブティック通常価格
¥45,360
▶姉ageha限定価格
¥25,800

マチが広めで小ぶりながらもしっかり収納できるよ。チェーンが長めだからナナメがけしてコーデのアクセントに！

ブティック通常価格
¥12,960
▶姉ageha限定価格
¥6,800

FURLA
フルラ

47% OFF

青緑の絶妙なカラーリングがシックなキーケース。シンプルなデザインだから飽きがこなくて長く使える♪

54% OFF
ブティック通常価格
¥34,560
▶姉ageha限定価格
¥15,800

フロントにあしらわれた、さりげないゴールドのブランドロゴがポイントの長財布✨ 収納力も抜群だよ

47% OFF
ブティック通常価格
¥30,240
▶姉ageha限定価格
¥15,800

パイパーシリーズの2wayミニショルダーバッグ☆ ショルダーストラップを外せばクラッチとしても 財布と色をソロえてもカワイイ♥

華やかな携帯ケースで話し姿まで抜かりなし♥

カラコンアドバイザー（33歳／東京都）独身・子供なし 美咲さん

TORY BURCH
トリーバーチ

27% OFF
ブティック通常価格 ¥10,800
姉ageha限定価格 ¥7,800
お姉さんが大好きなショッキングピンクに、さりげなくゴールドのブランドロゴがキラリ✧。iPhone7にも対応

30% OFF
ブティック通常価格 ¥9,720
姉ageha限定価格 ¥6,800
スケルトンのハードカバー×大きなゴールドのロゴがインパクト大！ 注目度バツグンのデザインだよ♪ iPhone7対応！

34% OFF
ブティック通常価格 ¥30,240
姉ageha限定価格 ¥19,800
レトロなチェーンのプリントが印象的なラウンドファスナー長財布。コーテングされたキャンバス地で汚れにくい

39% OFF
シンプルなデザインのラウンドファスナー長財布♪ お金やカードがたっぷり入る大きめサイズで機能性も◎✧
ブティック通常価格 ¥37,800
姉ageha限定価格 ¥22,800

30% OFF
←ビーズのブランドロゴがポイントの、ナイロン素材のトートバッグ。大容量で荷物が多いお姉さんにおすすめ！
ブティック通常価格 ¥39,960
姉ageha限定価格 ¥27,800

30% OFF
←ナイロンタイプのトートバッグは小さく折りたためるから、旅先でサブバッグとしても大活躍間違いなし♥
ブティック通常価格 ¥39,960
姉ageha限定価格 ¥27,800

ひと目でわかる星スタッズは持ってるだけでテンションUP☆

JIMMY CHOO
ジミーチュウ

31% OFF
ブティック通常価格 ¥96,120
姉ageha限定価格 ¥65,800
↑他のコと差をつけたいお姉さんにピッタリなメタリック長財布✧。シルバーとゴールドの2色から選べるよ♪

31% OFF
ブティック通常価格 ¥96,120
姉ageha限定価格 ¥65,800
ジミーチュウ定番人気の長財布 大人っぽいグレージュカラーに、大小3色の星スタッズがとってもキュート♥

34% OFF
ブティック通常価格 ¥42,120
姉ageha限定価格 ¥27,800
ピンクレザーに、定番の星スタッズをあしらったキーケース 差し込みポケットや取り外せるキーリング付き。

34% OFF
ブティック通常価格 ¥42,120
姉ageha限定価格 ¥27,800
ポケットサイズのコインケース。カワイくて開閉しやすいチャーム付きファスナーに、内側は中央に仕切りもあり☆

姉agehaブランドモールはここから買えます♡
姉agehaブランドモール 検索
ブランドモールで販売しているブランド商品は、海外直営店や国内業者様から直接買い付けした新品で、すべて本物です。送料は全国一律500円。ご注文金額が32,400円以上（税込み）の場合は送料が無料になります♥
http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/

ダイエット検定1級取得の **矢沢なり**さんがポイントを解説！

1 ダイエット成功へのカギはまず「意識」！
ダイエットしているという意識を持つことで、普段のちょっとした行動が違ってくる！

2 目指すのは「自慢できる体重」ではなく「自慢できるプロポーション」！
理想のボディに必要な筋肉は、脂肪の約3倍重さがある♪　体重だけを気にしても意味がない💧

3 続けることのできないダイエットはダイエットじゃない！
ダイエット＝一生続けられる生活習慣！　食事や運動など続けられる方法でリバウンドさせない✧

4 動くか動かないか、迷ったらすぐ動く！
ウォーキングも掃除も「面倒くさいなー、後でやろうかな」と迷ったときはすぐ動いて！

5 無駄になるダイエットなんてない
もし失敗したとしても、それは次に改善すればいいだけ✧　やらないよりやったもん勝ち！

6 本当にお腹がすいたときにだけ食べるべし！
朝昼晩、時間だからといってなんとなく食べない　本当にお腹がすいているか確認を♥

7 どうして太ったか？ 自分を理解してあげて♥
寝る前ご飯や、スイーツ好き…自分の太る原因がわかれば、そこを避けるだけでヤセられる！

8 お金をかけて太ったなら、お金をかけずにヤセましょう
食っちゃ寝して太ったら、お金をかけて一瞬ヤセても、生活習慣を変えなければリバウンド率高し！

9 「引き算」ダイエットではなく「足し算」ダイエット！
ただストイックにカロリーを減らすのでなく、必要な栄養素や運動はプラスしてゆるく！

10 ダイエットの本当の敵は、脂肪でも食べ物でもなく「自分の脳」！
ダイエットは自分との戦い　脳を上手にだますことで合理的にダイエットできる♥

2017年こそ、目標にダイエットを掲げるのはもう止めたい!!

\アラサーになったら!/ 自分に合った方法で賢くダイエットする♥

ダイエットにはMyルールが必要!!!

アラサーになると、ダイエット経験値が増えて、何をすればヤセて、何をいつ食べたら太っちゃうのかも、なんとなくわかるようになってきて…　そんな自分のライフスタイルや体質に合ったダイエットルールを持つ、レフェリーガールズ16人を一挙紹介！　ぜひ参考にして、あなたの夏までのダイエットルールを作成して！

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Chie THANKS_／ハッピーコスチューム

菜々子は「寝る5時間前は食べない」&デトックスハーブティーでダイエット♥

ヨガインストラクター（27歳／東京都）独身・子供なし
愛咲菜々子さん

ゆるめダイエットで体形キープを徹底中♥

「寝る5時間前は食べない」は1か月で-2kgの実績あり！
寝る前5時間はお茶などの飲み物のみに♪　1カ月ちゃんとやっていると消化器系も調子がよくなってきて、むくみも解消されるよ♥

G-デトック ハーブティー プロは確実に出してくれる強い味方♪
便秘が続いたり、下腹部が重いなぁ、と思ったときに飲んでる　必ず出てくれてすっきりする♥　濃く出しすぎると効きすぎるから注意！

半身浴も同時進行♥
半身浴は毎日30分〜1時間ぐらいでやってる✧　コンビニに売ってるマンガやポータブルのDVDプレイヤーを利用して飽きないように工夫する♪

菜々子'sルール
体重が四捨五入して45.0kgになったらアウト！　だから太っても44.4kgと決めていて、それ以上になったら、まずは「寝る5時間前は食べない」ことを徹底✧

過去の失敗はコレ
断食とりんごダイエットは、逆に食への執着が強くなってしまって、リバウンドした💧

りえはチョコレートダイエットと湯船でむくみ太りを回避♥

広島の看護学生（31歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

食べるのは止められないから運動も取り入れて健康美を目指す♥

チョコレートダイエットでお腹がすっきり♥
天然由来成分のショサイチョコレートで実践中♪　ご飯の前に1枚の半分を食べるだけ！　満足感があるから、ご飯の量も控えられるし、何よりびっくりするほど便通がよくなってお腹がすっきりしてきた✧

1分でもいいから湯船につかる
むくみやすい体質で、しかも太っちゃう💧　代謝がすごく悪いから、どんなに時間がなくても、湯船に毎日つかることにしてる♥　理想は最低20分！

りえ'sルール
食べるのが好きだから、食事制限系のダイエットはムリ💧　運動や歩くことを意識して、代謝をよくする方向に✧　むくみに効くサプリを探し中！

過去の失敗はコレ
炭水化物抜きはつらすぎてムリだった💧　1日1食ダイエットも、つきあいで食べちゃって断念！

RIRIは野菜中心レシピとヒップアップで理想BODYを目指す♥

ガリガリよりも女性らしいメリハリ♥愛する人のためならがんばれる！

ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

自宅で簡単ヒップアップ♪ボディラインを整える♥

椅子を使った自宅でできるヒップアップの筋トレ方法♪ 脚の筋肉も鍛えられるから、代謝もアップする♥

①椅子に向かって立ち右足を椅子に乗せる♥
②そのまま階段を上がるように、体ごと左脚を持ち上げる 左右交互に10回×3セット。

①椅子に背を向けて立ち、左足を椅子にのせ、バランスを
②右膝を曲げながら、腰を落とす。 ③椅子にのせた左足を外して大きく前に1歩踏み出す！左右交互に10回×3セット。

やさいの王様のランチで外食も野菜中心に♪

ポトフは大きめ野菜で噛む回数を増やす！

大地宅配から届いた有機野菜たち♥

有機野菜をお取り寄せして、野菜中心の食事にシフトする

食事制限するより、野菜中心の食生活に♪ 必ず野菜から食べて、たくさん摂るようにしてる♥ 有機野菜を取り寄せていて、生で食べられるものは、できるだけ生で食べてる。

毎日飲むハーブティーは添加物のないものに♥

体調や気分に合わせて、朝イチにマグカップ1杯、夜は500mlぐらいのハーブティーを食んでる。 身体を冷やさないよう夏でもホットで♪

＼全部、無添加系です♥／

黒豆茶
ROOIBOS
マテ茶

RIRI'sルール

野菜以外にも、ジュースは飲まない、間食しない、炭水化物は白米より玄米、と食べ物にはこだわりあり。 週3の運動も欠かさない♥

過去の失敗はコレ

炭水化物抜きは、ヤセすぎて女性らしさはなくなるし、肌もカサカサになってダメだと思った

あいはデトックスウォーター×酵素サプリを中心にお通じ直しからダイエット♥

ハダカの自分と向き合って現実直視！後ろ姿はダンナさまに写メってもらう♥

美容室経営＆アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

さっぱり風味だからすごく飲みやすい♥

持ち歩きにも

ダイエット専用なのが魅力♥

九州産野菜青汁
薬膳三味 ダイエット唐がらし

レモン＆ミントのデトックスウォーターで水分補給♪

むくみが気になるとき、とくに生理前などは水分補給をこのデトックスウォーターに♥ 水1Lにレモン2～3個の輪切りとミント1を入れて一晩冷蔵庫で寝かせればOK。

簡単に作れるから取り入れやすい♥

食前には青汁、外食には ダイエット専用の唐がらし♥

食前には青汁をお湯で割って飲んで、便秘解消に♪ 栃木の薬味三味ダイエット唐がらしは持ち歩いていて、外食のお供に 汁物などに振りかけて、脂肪燃焼を促進させる。

サプリの飲み分けで腸内環境を整える♥

夜遅いごはんでもDIET
Diet酵素

ダイエットに必要不可欠な酵素はサプリで補給♥

腸活は酵素サプリたち♥ グリーンのDiet酵素は、朝と寝る前に4粒ずつ飲んでる♪ 夜遅いごはんでもDIETは、油ものなどちょっとヘビーかな、と思う食事の前に飲むようにしてる♥

フランフランで買ったマカロン型バスフィズ

ゲルマバスは短時間で汗をかきたいときに

ゲルマバス

ローズの香りがいいバスフィズはソニプラで♥

苦手なお風呂は入浴剤で克服♥

全身浴で約2時間が理想で、30分はしっかり汗をかきたい派♥ 長く入るのは苦手だったけど、入浴剤を毎日替えるようにしたら、ちょっと楽しくなった！

あい'sルール

服のサイズは絶対に上げない！ギリギリの体重を決めて、太ったと思ったら食事に気をつける！ 寝る2時間前は食べず、できるだけストレッチする。

過去の失敗はコレ

20歳のときのカロリーメイトダイエット。半年で3kgヤセたけど、朦朧としてヤバかった！

まなかはおかゆ＆発芽玄米パスタで減量を成功させる！

外食しつつのダイエットは家ごはんの置き換えがメイン♥

まなかさん
北新地バー・ココムーン／オーナー
（30歳／大阪府）
独身・子供なし

家ではおかゆを主食に脂質を抑えてダイエット！

外食することが多いから、家で食べるときはおかゆを中心に質素に😊　去年しっかりやったら1か月で-5kg落とすことができた✧　今も食べ過ぎたなと思ったら取り入れてる♥

土鍋を使ったほうがおいしく炊ける♥

まろやかチーズ味でおいしいよ♥

発芽玄米パスタで2食置き換えに挑戦中！

美容室ですすめられた発芽玄米パスタ✧　正月太りした分を取り戻すべく、おかゆと合わせて家での食事の置き換えに♪　栄養価も高いので安心✧　肌の調子がよくなったよ♥

まなか'sルール

年齢的にも無理なダイエットをすると、肌荒れするので危険！　食事は抜かずに、カロリーや脂分を抑えるようにしてる😊　脂質カットが基本♥

過去の失敗はコレ

断食は失敗💧　体重は落ちるけど、肌が調子悪くなるし、すぐにリバウンドしちゃった😿

絵里奈は低インシュリンダイエットとヨーグルトで減量♥

これを食べたら太るな、って食べる前にわかるようになった😊

奥山絵里奈さん
イベントコンパニオン
（32歳／東京都）
独身・子供なし

低インシュリンダイエットは過去−8kgの実績あり！

血糖値の上昇を抑えて、脂肪つきにくくするダイエット法♥　食事をGI値の低い食べ物に変えたり、乳製品や酢のもの、野菜を先に食べてGI値を下げる♪　カロリー制限はなし！

食物繊維や乳製品、酢はGI値を下げる♥

最低週イチは市民プールに通ってる♥

ジムをやめちゃったから、今は市民プールに週１ペースで通ってる♥　水泳は体力もつくから、ずっと続けてるよ♪　運動も大切！

ひとりで黙々と泳いでる😊

毎日ヨーグルトを食べる！それだけなのに効果大♥

毎日プレーンヨーグルトのパックを半分ぐらいずつ食べ続ける！　便通がすごくよくなるし、食べ過ぎも防止できて、体が軽くなる😊

絵里奈'sルール

そのダイエット方法がどうしてヤセるのか？　っていう理論を、納得してからダイエットする♥　半信半疑のままだと、結果が出る前にあきらめちゃいそう💧

過去の失敗はコレ

カロリー計算ダイエットは、カロリーにとらわれすぎて何も食べられなくなって辛かった…💧

なりは冷やご飯ダイエットと1分間ストレッチで無理せず絞る♥

3年前はダイエットのスパイラルにハマって失敗ばかりだった！

矢沢なりさん
ダイエット講師&ラジオDJ
（28歳／千葉県）
独身・子供なし

レンチンですぐ食べられるように♥

1食ずつラップに包んで冷凍する！

太巻きやおにぎりも冷やご飯のうち♥

なり'sルール

とにかく無理をせず、続けられることをずっと続けることが一番♥　食べたものはメモして、何が原因でヤセたり太ったりしたのかをチェックしてる♪

過去の失敗はコレ

2週間半、ぶどう糖と水だけ！　すごくむくんで、ふらふらになった💧　その後3日間で戻った！

ご飯は自然に冷やすだけで消化されにくい成分に変化♥

ご飯は冷えると、デンプンが消化されにくいレジスタントスターチに変化して、カロリーを抑えれる♪　炊いたご飯は1食ずつラップにくるんで、冷凍庫に入れて保存してる♥

腹筋とストレッチを日課にして引き締め♥

腹筋は1日1回でもいいから毎日続ける♥　ストレッチは太もも内側の内転筋を伸ばして骨盤を矯正するので、全体のバランスを整えつつ、美脚に導いてくれるもの✧

❶ ❷

①ベッドや椅子など、適度な高さのに脚をかけ、腕は頭の後ろで組む😺　②上体をひねりながら起こす♥　左右交互に10回1セット♪　脇腹の筋肉も鍛えられてウエストシェイプに♥

❶ ❷

内転筋を鍛えられるストレッチ✧　①足を肩幅より開いて両手を壁につく。このとき左右のつま先の向きに注意！　後ろ脚のつま先は外に向けること！　②壁を手で押しながら腰を入れて1分キープ

＼ふぅ〜／

開脚ストレッチで股関節をやわらかく♥　脚をできるだけ開いて、つま先を上に。背筋を伸ばしたまま、上半身を床に近づける✧

骨盤矯正のストレッチ♪　開脚した状態で片膝を曲げて、膝を曲げた方向に体を向けてキープ。骨盤を意識して反対側も同様に✧

さちは1日1食ダイエットとコンブ茶クレンズを合体♥

自分に合った方法でベスト体重を目指す♥

1日1食で食べたいものはガマンしない♥

好きなものを食べられるから、ストレスがなくて続けられるし、何よりお誘いを断らずに済むのが最大のメリット✧ 続けていると体が慣れてくるので、つらさもなくなってくる♥

サーモンのソテーにごはんとそば

いくらご飯にうどんをつけてガッツリ

デトックス効果抜群のコンブチャクレンズ♥

海外セレブが火付け役のコンブチャを手軽に取り入れられるのがコレ♪ 1週間ぐらいで体が軽くなり－2kgに✧ 体がポカポカあたたかくなった！

ネイリスト
流河さちさん
（30歳／東京都）
独身・子供なし

インナーマッスルをEMSで引き締める♥

1日20～30分、寝る前にスリムビューティーハウスのEMSで引き締め♥ インナーマッスルを鍛えるために5年前から続けてる

出産前に戻すまでずっと続ける♪

さち'sルール

努力は必ず報われる！と信じて、自分のベスト体重の時の写真を見ながらモチベを上げる ストレスをためると逆効果！ 続けられることをコツコツと✧

過去の失敗はコレ

置き換えダイエット！ おいしいと思えないものを食べるのは苦痛で続かない…

咲は酵素と水素を取り入れながらHSP（ヒートショックプロテイン）入浴法で老廃物を絞り出す♥

10年かけて辿り着いた半身浴で最後のひとかすまで絞り出す♥

42℃のお湯に10分→バスタブの上で15分を繰り返すHSP入浴法でとにかく発汗♪ 途中で酵素や水素水、2時間以上の長時間コースのときはフルーツ休憩もとって体力回復させる

お気に入りの酵素母もプラス

途中フルーツ休憩も♥

上がってる15分はリファで引き締め♥

水分の多いフルーツでパワーチャージ♥

水分補給は水素水を中心に♪

いっぱい食べても安心できちゃう♥

抱きたくなるようなカラダが最終的な目標BODY♥

食べる前に飲んでるお守り的なサプリ

糖分や油の吸収をブロックしてくれる、なかったコトに！♥ 太りにくいし、お通じもよくなるから、リピしてる✧ これだけだとヤセないとは思うけど、現状維持には必要

パーソナルにも通い始めた♥

咲'sルール

メリハリBODYを目指して、バストやヒップのラインに気を使いつつ、体のラインを整えながらダイエットする✧ ガリガリにしない！ ストレスためない!!

過去の失敗はコレ

小4で最初にやったりんごダイエット！ 極端な単品ダイエットは無謀だと悟った

美の伝道師
真優川咲さん
（30歳／東京都）
独身・子供なし

祐香はアプリを使って体重管理&19時以降の炭水化物抜き♥

そのひと口を食べて太りたいのか？ 松岡修三さん気分で自分に問いかける♥

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
水野祐香さん
（37歳／東京都）
既婚・娘1人

毎日体重をチェックしてアプリで記録しておく！

Simple Dietを使って体重を記録♥ 毎朝同じ条件で測ると自分が太りやすい食材が明確になって、その日の食事コントールができる！

グラフになるから体重変化が一目瞭然

祐香'sルール

毎日体重計にのるのは必須！ 野菜とフルーツを毎日食べる、お菓子は小分けに食べる、赤身の高たんぱく質のお肉を食べるなど細かいマイルールあり！

過去の失敗はコレ

それしか食べない系（りんごなど）は無理だったし、1食置き換えも結局元に戻った

炭水化物は夕方まで✧ 19時以降は絶対食べない！

炭水化物、とくに主食の白米の食べ方はすごく気をつけてる♥ 朝は少なめ、昼～夕はしっかりめ✧ そして19時以降はおかずのみに！ 習慣になるので、リバウンドもしないし、つらさもなし♪

19時以降はノンアルで晩酌

朝は少なめのご飯でおかずをきちんと♥

ここがポイント！

肩甲骨をしっかりと中央に寄せていることを意識して♪ 肩が上がらないように注意♥

①足を肩幅ぐらいに開いて立ち、後ろで両手を組む ②肩甲骨をグッと寄せて、腕を上げ下げする✧ ③前かがみの上げ下げもプラスするとさらに効果あり♥

肩甲骨を動かして代謝を上げる♥

育児＆仕事の合間に、肩甲骨を動かすストレッチをしてる！ 肩甲骨をほぐすと代謝がアップして、効率よくダイエットできるし、むくみもとれるよ✧

麻莉江は日替わり筋トレで体を引き締める♥

筋肉は1日にしてならず！　日ごとに部位を変えて鍛える♥

理想のボディラインをキープするには筋肉が必要✧。筋肉を作るには回復期間も必要だから、毎日同じ筋トレをするのではなく、日替わりで鍛えた方が効率的だよ♥

1日目 腹筋

①仰向けになる♪ ②脚を上げてそのまま約3分♪ 上の腹筋を意識しながらキープ！ BGM1曲分を目安にしてる♥

ローラーで腹筋♥ ①膝立ちでローラーをセット。腰を落とさないよう注意✧。②ローラーをできるだけ押し出し、元に戻す♪

2日目 背筋

スゥ〜
フゥ〜
10秒

①両手を上に伸ばしてうつ伏せになり、息を吸う。②息を吐きながら、右手と左足を同時に上げて戻す。①と②を反対側も合わせて左右10回繰り返す✧。③最後に両手両足を同時に上げて10秒キープ！

3日目 脚

①肩幅ぐらいに足を開いて立ち、手は頭の後ろで組む✧。②胸が膝より前に出ないように、ゆっくり腰を落として、元に戻る♥ 10回×3セット♪

4日目 お尻

①仰向けになって、足を肩幅より少し広めに開いて膝を立てる♪ 両腕は体の脇に✧。

②息を吐きながら、お尻を持ち上げてそのまま2秒ぐらいキープして戻す。10回×3セット♪

5日目 腕

①床に膝をつき、両手を床について、腕立て伏せの状態にセットする♪

②ひじを曲げて腕立て伏せを✧。背中が反らないように腹筋も意識すると◎！ 10回×3セット♥

筋トレを意識するようになって人と比べることを止められた♥

今井麻莉江さん
会社経営準備中（29歳／東京都）独身・子供なし

麻莉江'sルール

人と比べるよりも、自分の中のベストを目指すことが大事✧。ステキなリゾート地でベストな写真を撮れることを想像してがんばる♪

過去の失敗はコレ

ずっと運動しているから失敗はないけど、怠けて太ることはある◊ その時は立て直す！

筋トレは食間に行い、プロテインは運動後すぐに飲む！

運動後は代謝が上がるので、ご飯を食べるのは危険◊ 運動するのは食間がベスト！ プロテインは運動後30分以内に飲むのが効果的♥

綾香は「ふるさと納税」を活用した腹六分目ダイエットで体形をキープ♥

子供と遊ぶことが運動に♥かなり体力使ってるハズ♪

おいしいものなら少ない量でもストレスがかからない♪

ふるさと納税を使って、おいしいものをお取り寄せ♪ 贅沢気分になるから、ちょっとずつ食べるだけで満たされる♥ 子供と一緒に食を楽しめるのも魅力✧。

おいしいお米でプチ贅沢丼に♥

届いたときにも気分が上がる♪

古橋綾香さん
医療関連会社勤務（33歳／東京都）既婚・息子1人

綾香'sルール

楽しくやることをモットーに、長期的に続けられることにチャレンジ！ 定期的にごほうびの日を作る♥ 子供のお誕生日や記念日はたくさん食べる日♪

過去の失敗はコレ

短期集中型の一食抜きダイエット！ ヤセたけど、結局リバウンドして逆効果に◊

若返りサプリで体形をキープ♥

H.G.H α-MAZINGは、成長ホルモンの分泌を促す美容サプリ♥ ダイエットしつつも、お肌にハリを持たせるために飲んでるよ♪ アラサーのダイエットはたるみにも注意！

奈々は鍋ダイエットで1日1000kcalに抑える♥

ベストボディジャパンに向けてこれからもがんばります♥

野菜中心のヘルシーな鍋で低カロリーに♥

1日のカロリーは基本1000kcal♪ 野菜や豆腐、しらたき、くずきりなどで低カロリーに！ 高たんぱくなお肉類も摂りやすいので一石二鳥♥

しろくま大根の豚もも白菜鍋♥

鍋は麺の替わりにくずきりを入れる♥

カロリーオーバーなら1食置き換えに♪

外食したり、つい食べ過ぎてカロリーオーバーしたときは、プロテインダイエットで1食置き換えして、カロリーコントロールしてる♥

飽きないよういろんな味を常備✧

食べちゃいそうなときはサプリで食欲を抑える♥

BBXは食前30分前に飲むと、食欲が少し抑えられて、カロリーも約50%カット✧。クリニックでも処方されているので安心して飲める♥

便通もよくなるからデトックス効果も♪

奈々'sルール

基本は外食せず、自炊でカロリーを1日1000kcal以内に✧。大会という目標に向かって、自分が一番輝いている体形を想像しながらモチベーションUP♥

過去の失敗はコレ

りんごや絶食ダイエットは、逆におなかがすきすぎて、その後リバウンドした経験あり◊

伊吹奈々さん
名古屋まつげ専門店グランデアイズ代表（35歳／愛知県）独身・子供なし

愛美は1日5～6食ダイエットでマイペースに絞る！

運動もしなくちゃヤセない♢ パーソナルも続行中

7：30ご飯少なめプチ牛丼で朝食♥

12：00お昼は野菜の多い小鉢膳

10:30小腹を満たすホワイトシチュー

18:00晩酌のお供にレバーパテ

15:00おやつに手作りパイの実

食事を1日5～6回に小分けにして食べる♥

1食で量を食べるのが苦手な人におすすめ♥ 少量ずつなので、カロリーを気にしやすいし、栄養バランスもとりやすい！ 1カ月に一1kgを目標にがんばる♪

デコアーティスト勉強中（30歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

糖と脂肪の吸収を抑える✧

サプリを併用してダイエットの効率アップ♪

食べる前はやはりカロリミット！ ファンケルの30代のサプリは必要な栄養素が調合されているから、ダイエットで偏りがちな栄養素の補助に♥

必要な栄養素がまとめて摂れる♪

愛美'sルール

どのぐらいの期間で、何kgヤセるかを明確にして、短期ではなく長期の計画に♪ あわてず、急がず、ゆっくりと！ 健康的にヤセることが大切✧

過去の失敗はコレ

カロリーメイトはフラフラになって倒れた♢ 病みヤセもげっそりするだけでかわいくない！

栄養補助としてスーパーフードも投入✧

豊富な栄養素のある南米ペルー原産のスーパーフード、アマランサス♥ カロリーはあるからサラダやスープにプラスして補助食に♪

七瀬は8対16時間ダイエットと朝の白湯で太りにくい体質に改善♥

お正月でも太らなかった！8対16時間ダイエットお正月Vr.

1月1日 13:00 朝昼兼用のおせち
20:00 カニのコース

1月2日 13:00 お雑煮とおせち
19:00 すき焼き＆ケーキ

1月3日 13:00 しゃぶしゃぶ
20:00 屋台のおでんなど

8時間は何を食べてもOK！16時間は胃腸を休ませる♥

時間をコントロールできて、外食が多い人にはすごく助かるダイエット法♥ 8時間は何を食べてもいいから、ストレスも少ない♪ 胃腸が元気になって1週間で2～3kg落とせる✧

ライフスタイルに合わないダイエットは絶対無理♪

美容ブロガー（30歳／大阪府）
久保七瀬さん

朝起きてコップ1杯の白湯を飲む

朝イチの白湯は2～3年続けてる♥ 代謝が上がって、ちょっとぐらい暴飲暴食しても太りにくい体質になった✧

七瀬'sルール

運動するのは苦手なので、基本は食事制限などでダイエットする😋 無理なく続けられるようにハードにしすぎないことが大事♪

過去の失敗はコレ

ダイエットしようと思ってジムに通ってみたけど、通うのがおっくうになって結局断念♢

ユウキは乳酸キャベツとスーパーフードetc. 試していいものはずっと続ける♥

これをやればヤセる！と思い込むことも大事✧

ユウキ'sルール

たくさん食べても「3kcalだから大丈夫！」とか思い込んで、脳に太るとか食べ過ぎたとか認識させない😋 食べ過ぎても罪悪感を持たない方がヤセる♥

過去の失敗はコレ

せっかくエステやマッサージした後に、すぐご飯を食べて太った!! ヨガは中断…♢

バー店員（28歳／東京都）独身・子供なし
矢野ユウキさん

乳酸キャベツでお腹がすっきり！

乳酸発酵させたキャベツの漬物が乳酸キャベツ✧ 腸まで届く乳酸菌が摂れるので腸活になりお腹がすっきり♥ 友達に教えてもらって自分でも作ってる♪

クセもないからご飯に混ぜやすい✧

朝食替わりにも食べてる♥

スーパーフードも取り入れてる♥

タイガーナッツはそのまま食べられるのでおやつや朝食替わりに✧ ちょっと甘みがあっておいしい！ 栄養価が高いキヌアは、ご飯にまぜて炊いてる♥

乳酸キャベツの作り方

<材料>
キャベツ…1個（正味1kgぐらい）
塩…小さじ1ぐらい
きび砂糖…小さじ1/2ぐらい
スパイス…唐辛子、粒コショウなどお好みで
<作り方>
❶キャベツを千切りにする
❷保存袋に入れて塩ときび砂糖をふり、揉む
❸保存袋の中の余分な空気を抜き、重し（500mlのペットボトル3本など）をして、常温の環境で1～5日ぐらい置く♥（直射日光が当たらない場所で）
❹味見して酸味があれば発酵してる証拠♥ 冷蔵庫で約1か月保存できるよ♪

代謝をアップするミドリムシのサプリ

以前ミドリムシで減量して、それ以降太らなくなったから、飲むのを止めたら太っちゃうかも♢ 二日酔いにもならないし、むくみにも効いてると思う♥

トウモロコシの食物繊維難消化性デキストリン

糖や脂肪の吸収を抑えてくれる食物繊維の粉末バージョン♥ 水、スープ、コーヒー、お米を炊くとき、何にでも混ぜてる😋 お通じもすごくよくなる✧

永遠のダイエッター
かおたん激推し!!

年末年始に蓄えた脂肪と決別する!!!

Miss.CoCo（ミスココ）ダイエット講座♥

冬は度重なる飲み会やイベントでたくさん飲み食いしてしまいがち💧　寒いから外に走りに行くのも億劫だし、思うように痩せられないよね💧　ダイエットサプリ・ミスココにサポートしてもらって、薄着になる前にスッキリボディを手に入れよう♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Takemasa

あっ!!

う〜ん…

忘年会や新年会で太っちゃった💧
でもバレンタイン限定のスイーツも食べたいし、寒い中運動するのも…何かいいものないかな?💧

私がかおたん♥
高校卒業後に太ったのがきっかけでダイエットにハマり、今は体形維持のために日々努力中♪

after 40kg

before 51kg

Miss.CoCo
はどうかなっ?

Beauty Support
Miss.CoCo
The special secret of making dreams come true can be summarized in four C's. They are Curiosity, Confidence, Courage, and Constancy.

食と運動の両方から
サポートしてくれる♪

太る原因になる脂や糖の吸収をコントロールする成分と、体内環境を整えてくれる成分で無理な食事制限要らずだよ♥　運動効率もよくなるからサプリはこれだけで OK ☺

気になる
成分はこちら!!

スーパーフード

・タイガーナッツ
・カプシクムペッパー

今大注目のタイガーナッツは栄養素の宝庫と言われ低カロリー♥　運動効率UPは唐辛子由来のカプシクムペッパーのおかげ♪

スッキリサポート

・赤ビーツ
・スポロ乳酸菌

赤ビーツに含まれる豊富な食物繊維と、普通の乳酸菌よりも刺激に強く奥まで届くスポロ乳酸菌で、毎朝スッキリできるよ☺

私もミスココで
スタイルキープ中♪

食事コントロール

・アンディーアルグ
・難消化性デキストリン
・ミスカミスカ

脂と糖の吸収をコントロールし、乱れた食習慣を整えてくれる、ダイエッターの心強い味方✧　医学の分野からも注目されてる♪

そのほか10種類の美容成分

ココナッツオイル／リンゴマックスパウダー／アスタキサンチン／桑の葉末／ギムネマ末／サラシア末／キトサン／杜仲茶末／グアバ葉エキス末／ファベノール

痩せやすいだけじゃなくて肌もキレイになってる気がするよ♪　アンチエイジングにも♥

Decologブロガー（26歳／福岡県）
独身・子供なし
かおたんさん

日々の小さな努力の結果を
2倍3倍にする神サプリ✧

ツーピースセットアップドレス¥19,800、レースサンダル¥6,463／ともにsugar

株式会社 coffrea
050-2018-2711
http://miss-co.co/pc/

いつでも解約OK!

お試し定期コース
（毎月4,980円）

初回限定
送料無料

680円

人生の迷いと決意のなれそめを独白！ PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Hironeko-A

春遠からじ

ために決めたこと～

寒く厳しい冬が終われば暖かい春はもう目の前✧
憧れに向けて一歩進んだあの日の私と、現実が
少し見えてきた今の私 年齢という数字に
振り回されながらも前向きに未来へ突き進む、
お姉さんたちの迷いと成長の物語

年齢で落ち着くのは中身だけでいい！

80歳

60歳

50歳

40歳

16歳 目指したのはayuであってギャルじゃない

高校生になって、おしゃれに目覚めた私が初めてビビッと来たのがヴィセのCMの時のayu。なりたい顔のイメージにドンピシャで、一瞬で彼女のすべてを好きになった。

メイクの研究にかける情熱が加速し出したのはここから。PVを一時停止でガン見したり、ayuが出てる雑誌や広告をお手本にしながらひたすら鏡と向き合う毎日♥

今でも覚えてるのは、ヴィセの広告の時のまつげ。1本1本の毛束の間隔が均等で、メイクがすごくキレイだと思ったの✧ 今思えば修正だったんだろうけど、当時はあの目を再現するのに夢中で気づかなかった(笑)。マスカラをがっつり塗ったまつげをピンセットで挟んで、束を固定してた時代が懐かしい♪

顔の完成度が上がるにつれて、世間からはギャル枠で見られるようになった。でも、私の目標はayuで、ギャルを目指したことは1度もないんだよね。私があの顔になるにはいろいろ足さなきゃならないから、勝手にメイクが濃くなっただけ。化粧が濃いとギャルなの？ そもそもギャルの定義って何？

ふんわりとした疑問は今も胸に残ってる。

好きな時に
好きなおしゃれを
楽しまなくちゃ
人生損でしょ!!

～莉菜はずーっと莉菜のままで
生きていく♥～

33歳 理想は黒柳徹子さんかデヴィ夫人 ハデなおばあちゃんになりたい♥

agehaで「さくりな」という存在を認めてもらえるようになってからは、自分らしさを出すことが目標に★ スーパードルフィーを目標に人形っぽいメイクを研究したり、ハデな格好を自分らしく楽しんだり✧ 自分好みのかわいいを追求してる♥

でも30歳くらいから「いつ落ち着くの？」と言われることが地味に増えた。自分的には年齢より生き方が大事だと思うから、見た目と年齢はそんなに関係ないと思うんだけどな…。

25歳くらいのコが「もう落ち着かなきゃ」と言うのももったいないと感じちゃう。人生80年と考えたらまだ半分以上残ってるのに、そんなに早く守りに入ったらつまんなくない？ 数字に左右されて自分らしさを抑えちゃうなんて損！ 中身は年相応に合わせても、外見は永遠に好きなおしゃれを楽しみたい♥

あの頃描いてた33歳の私は…お嫁さんかお姫様♥

まぁ想像と違うよね(笑)。でも撮影でドレスをいっぱい着られてるから、ある意味なれたと言えるのかな？ これから先はいくつになっても、ずっと変わらない人でいたい✧

イマココ♥ 33歳

専属モデル(33歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

Rina Sakurai

9人のお姉さんたちが“今の私”になるまでの

夢、個性、
整形、
自立、etc…

冬来たりなば、

～私がより私らしく生きる

新しい自分を見つけるのは楽しい でも、大人になるのは ちょっぴり淋しい

Yayoi Nemoto

21歳　20歳　17歳

もうすぐ♥ 25歳

24歳 成長したい部分と変わりたくない本質と

今は紗栄子さんやViVi時代の藤井リナさんみたいな、甘めでキレイなお姉さんを目指して日々研究中。見た目だけじゃなく、言葉遣いを直したり、字をキレイに書くようにしたり、ちょっとずつお姉さんの階段を上ってる♥ でも時々ふっと、大人になるのってなんか悲しいなって思うときもある

高校生の妹から「友達の彼氏がチャライ」って相談された時、「一生つき合うわけじゃないからいいんじゃない?」って言ってる自分にハッとした。あれ?　いつから私、そんな風に割り切れるようになったんだろ…って。

昔は、好きって気持ちしかなくて、目の前のことがすべてだった。「彼氏、何高?」とか言ってたのが、今は先のことを考えるからか「何やってる人?」「公務員なんだ。安泰だねえ♪」とか、なんかちょっと現実的

誰かを好きになっても、つき合えるかどうかは別問題だったりもする。“好きだけど、仕事に支障をきたすようなことをしてきたら嫌だな”とか。もうあの頃みたいに勢いだけでは恋に飛び込めない。立ち止まって考えるようになったのは、人として成長したってことなのかもしれないけど、前と同じじゃなくなっていく淋しさも感じる

変わらないものはないとは思う。でもいつまでも自分的なかわいさを追求する姿勢は変わりたくたくないな♥

17歳 こんな自分になりたいと思い立ったら即変身✧

私にはその時その時で、なりたいテーマが存在してる★　16歳でeggに出始めた頃はさくりなちゃん♥　白ギャルがバーンともてはやされてた時期で、メイクは甘め&タレ目♪

17～18歳の頃はあの宇宙人グレイ♥ 顔のほとんどが目だし輪郭もシュッとしてるし。まさにあの顔が理想だったの☆　当時の彼氏とも宇宙人の話やSF的な話をよくしてて、「どうして地球ができたのか」なんてテーマで朝まで語り合ったり　いつかUFOにさらわれて、チップを埋め込まれてから戻されたいとも思ってた(笑)。

当時のファッションはサイバー系で、髪色は赤とか2トーンのストライプヘア。顔はタレ目の作り方が独特な“グレイ・メイク”が定番。ファンのコにも「宇宙人になれるといいね♥」って応援してもらってたなぁ

21歳でエスカワ専属になってからは暗髪&薄メイクでオトナ系★　ギャルはやりきったはずなのに、いざ落ち着くと金髪にしたくてうずうず!　周りのお許しを得て金パにしてからは、反動で一気にハデになってった(笑)。

似合う似合わないは二の次で「こんな風になりたい!」って思うともうそこにまっしぐら♥　「まずやってみよう!」の精神で次の日にはもう美容院で髪色を変えてたり。

飽きっぽいというのもあるけど、それ以上に常に納得の行く自分を追求していたいんだよね。新しい自分を見つけるワクワクで、内面からもキラキラしていたいの✧

根本弥生
専属モデル(24歳/東京都)
独身・子供なし

あの頃描いてた24歳の私は…フリーター(笑)

高校の進路相談も同じ答え(笑)。「夢も目標も特になく、なんとなく生きてる」という予想を裏切る、想像以上の自分になれて幸せ
今後は内面を磨いて、玉の輿を目指したい♥

18歳から日刊・小原優花(ゆんころ)の1人編集長★

自信も仕事も向上心も たくさんの読者が与えてくれた✧

Yuuka Obara

小原優花
専属モデル(26歳／東京都)
独身・子供なし

Model / Photographer / Hairmake / Stylist / Writer

18歳 趣味で始めたブログが人生を大きく変えた！

最初に始めたのは前略プロフ。そのゲストブックへ寄せられたコメントにマメに返信するうち、読者と質問の数がどんどん増えてって。で、「日記とは別に美容に関する質問専用のサイトを作りたいなー」と思ったのがブロガー人生の第一歩★

写真を撮るのもメイクや髪の巻き方をプロセスで書くのも好きだったからめっちゃ楽しくて。「小悪魔ageha の髪型を完コピ♥」とかコスメの感想を書いたりとか、1人で雑誌を作っているような気分♪

そんなノリで美容の記事を毎日上げてたら、スタートから約3カ月でサイト内のランキングで1位に✧

でも見てくれる人が増えた分、叩かれることも。当時は読モが絶大なブームで、雑誌に出てないのにブログのアクセス数があるなんてありえなかったんです。私は盛り写メが得意だったので「写メ盛り過ぎ」とか「モデルになれないブスのくせに」と掲示板に悪口書かれたり…💧

最初は落ち込みましたよ。でも、イヤなことよりやさしいコメントのほうが圧倒的に多いんです✧　温かい声に励まされるうち「ありのまま生きていいんだ！」と思えるようになって「私はこういう人なんだよ」と主張できるようにもなりました。

私、結構ネクラだったんです。前向きではあるけど友達と遊ぶのも自分のことを話すのも苦手で、笑って本音を隠してしまうタイプ。そんな自分の性格が明るくオープンになれたのもブログのおかげ！

でも本当は高校3年の1年間だけでブログをやめるつもりだったんですよね。けど、縁あって出会った現在の仕事関係の方に「ブログでお仕事できるんじゃない？」とアドバイスをもらって、趣味とは違ったブログの可能性を感じたというか。それでブロガーとして確立していきたいと思うようになったんです✧

あの頃描いてた26歳の私は…お医者さんを目指してた(笑)

小学校の卒アルに書いてたんですけど、今見ると恥ずかしい(笑)。そして26歳は思ってたより大人じゃなかった★　今後はひとりで自由になんでもできる女性になりたい♥

26歳 ネタ探しが高じて好奇心が大幅にUP

ブログを始めて早8年。その間に姉agehaの専属モデルになったり、自分の会社を作ったり★　やることがどんどん増えて、今ではあっという間に1日が終わる日もザラ。「いい環境にいる♥」と思う反面、「時間が足りない」と感じることも。けど、どんなに忙しくても、ブログだけは絶対に休みたくなくて。始めた当初からの「暇つぶしに毎日見てほしい」というスタンスを崩したくないんですよね。

記事1本にかかる時間は約2時間。最近は移動中に書くことも多いのでプロセス系の記事はなかなかできなくなったけど、読者を飽きさせないための工夫は常に考えてます✧　今の状況なら「忙しい日の肌ケア」とか「早く寝たい時の時短美容」とか。その時だからこそ作れるネタを見落とさないようにしてます♪

その影響なのか気になることはなんでも追求するようになりました★　そのひとつが料理。筋トレ向きの食材選びや調理法を研究したり、よりおしゃれな写真が撮れるように料理教室で盛り付けを学んだり✧　私にとってブログは、好奇心を爆発させる場所にも進化したんです♥

相変わらず自己満足の記事ではあるけど、読んでくれている人に向けて書くということはずっと意識。特に質問や相談には「私ならこうする」という主観を入れずに、相手目線で答えるようにしてます。そもそも根本的に人間が違うので「こういうことで悩んでいるのかな？」と気持ちを察するアンテナを働かせて、相手の抱える問題の解決法を考える。この習慣が身についてるとリアルでも友達の力になりやすいんですよね。

年齢とともに選ぶテーマや物事の見方は変化してきているけど、ブログとの向き合い方はあの頃のまま。これからも読者と同じ目線で、等身大の自分を出し続けていきたい✧

ジャーン!!

キャバクラ 夜職始めて新地で働いて 人生もキャラもでっかくはっちゃけた★

お仕事お休み中（23歳／東京都）
独身・子供なし
歌花さん

Uka

18歳 居酒屋とカン違いしてキャバクラの面接に★

「なんか違うぞ?」と思い始めたのは更衣室に入ってから。居酒屋なのに、制服がやたらとハデで色っぽい。モヤッとしたままフロアに出されてお客さんにつけられて、初めてここがキャバクラなんだと気がついた。

高校卒業後、地元・埼玉でショップ店員になったものの、その給料だけじゃ全然やっていけなくて💧 かけもちできるバイトを探すうち、目に止まったのが求人広告で〝高時給〟と紹介されてた浦和のお店。最初からキャバの求人だったのに、謎に居酒屋だとカン違いしてたんだよね💧 「間違えました!!」と謝って速攻で辞めようとしたけれど、コワモテの店長に「結果を出すまでダメだよ」と言われたもんだからガクブル！ 今なら100%冗談だってわかるけど、当時は世間を知らな過ぎた(笑)。「結果を出さなきゃ体を売る店に回されるんじゃないか…!?」なーんて妄想もしてたから毎日が超必死！ といっても人見知りでしゃべるのも苦手だから、基本の営業を地道にコツコツ続けただけなんだけどね。

その甲斐あってか徐々に結果がついてきて、数カ月後には大宮イチの大箱へ移籍。気づけばそこのナンバーワンになっていた✧ その後はお客さんの勧めで六本木へ進出。さらに上を目指して頑張るつもりだったけど、その挑戦は1カ月で終わった。好きな人を追いかけて、大阪へ行くと決めたから♥

19歳 ホレた男を追いかけて大阪・北新地へ！

大好きな彼と一緒にいられる♥と勢いで大阪に来たものの、最初の数カ月はヘコみすぎてメンヘラになりかけた💧 最終的には永住したいくらい大好きな街になったけど、北新地で働き始めた当初はイントネーションの違いに慣れなくて。冗談さえもキツい言葉のように感じて、よくひとりで泣いてたな💧 結局、全部思い込みだったんだけどね。

その反動なのかな？ 関西人のノリを理解して人間関係になじんだら、キャラも心もすっごく強くなった✧ 物事をはっきり言えるようになったり酒乱キャラを発動したり。声もデカくなったし(笑)。まるで臆病なウサギがトラになったような感じ♪

一年後に彼と別れて東京へ戻ったら、周りに怖がられるようになったくらい(笑)。現在のぶっとびパリピキャラは大阪時代あってこそ♪

それ以前に、もし夜を始めてあの彼に出会わなければ、また違った人生を歩んでいたんだろうな。

今の目標は芸能のお仕事を再開すること。実は私、中3まで子役をやってたの。学校でのイジメがツラくて辞めちゃったんだけど、不完全燃焼だったからもう一度頑張りたくて。

一番やりたいのは歌うこと♪ 23歳にしてゼロからのスタートだけど、将来に悔いを残さないよう全力を尽くしていくよ♥

あの頃描いてた23歳の私は…言いたいことを言える自分✧

3人兄弟の一番上だから子供の頃から自己主張を抑えるクセがついてたの。でも大阪での経験のおかげで当時の理想の性格になれた。今は男気のあるカッコいい女が目標♥

◀うさぎから虎になるまで

おどおど
あれっ？
平気かも!?
わくわく✧
うふふふ♥
がおー♥
にゃん

背中を押してくれたのは流川No.1時代の知人たち✧ 努力でつかんだ実績は永遠に色あせない！

Rie Aoki

広島の看護学生（31歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

22歳 軽いバイトのはずが本気で上を目指してた

先輩に誘われて流川のキャバに入店したのは大学4年生の春。最初はバイト感覚だったんだけど、当時すごく好きだった男と別れて意識が変わった。彼も夜の仕事をしてる人だったから「有名になって見返してやる！」ってやる気に火がついたの(笑)。

流川で1〜2を争う有名店にスカウトされたのもその時期。チャンスと思って週5で店に出て、上を目指してがむしゃらに頑張った。

夜の世界にはスタートラインがない。受験みたいに「何点取れば入学できる」でもないし経歴も年齢も関係ない。重要なのは結果だけ。何の線引きもない中で、どうすれば頂点へ上り詰められるかを追求することにもやりがいを感じてたんだよね。

生活の中心がキャバになって大学は休学することになったけど、ナンバーワンになるという目標は無事達成。成績の維持は大変だったけど、毎日充実してた。

流川で働いていた約4年。あの頃はすっごく気合い入ってたな★

あの頃描いてた31歳の私は…公務員と結婚して子供が2人♥

高校生の頃の想像だけどハズれた♥　当時はお金じゃなかったの(笑)。お店を始めた今の私が描く未来予想図は、仕事をしてることが前提。結婚にはこだわらなくなった!

31歳 長い迷いを乗り越えて飲食店のオーナーに★

夜を辞めてからの数年は、実はちょっぴり迷走してた。いろいろ試してみたけど、何を選んでどの方向に進めばいいかわからなくて…。

人の役に立つ仕事がしたくて夜を上がって、チャイルドマインダーの資格を取ったり看護学校に通ったりしてるけど、それで新しいことを始めるにはまだ実績が足りないし。

もう30代なのに、という焦りもあった。一番結果を出したもので何かを形にしたい…。そう考えたときに浮かんだのが夜だった★

お酒を出す飲食店ならできるかもしれない。思いが冷めないうちに夜時代に知り合った経営者の友達に相談したら「やってみなよ」って快く背中を押してもらえたの。

そこからはトントン拍子。去年の夏に動き出して約3カ月で流川にお店がオープン★ ダメな時は何をやっても進まなかったのに、物事にはタイミングも重要なんだと知った。

夜を離れて5年も経つからゼロからのスタートだな…と思いきや、キャバ時代の名前や実績が流川に残っていてたらしく、すんなり街に帰ることができたの✧ 全然連絡を取ってなかった昔のお客さんも気軽に足を運んでくれるようになってびっくり！ ずっと友達営業でよかった(笑)。

全力で頑張ったことは、ちゃんと人の心に残る。この自信を糧にして、子供や看護に関する仕事も少しずつ形にしていけたらいいな✧

TOMOMI TSUBAKI

初整形は18歳 約20年間の整形費用総額は2800万円以上！

〜20代で起業したから、生涯の整形貯金もばっちりです♥〜

顔面総額 1,640万円

おでこ……100万円
まゆ下………30万円
二重………120万円
鼻…………100万円
歯…………600万円
リフトアップ…30万円
ヒアル注入…170万円
あご…………60万円
ボトックス……200万円
ほうれい線……30万円
美肌…………200万円

ワキ脱毛 30万円
脂肪吸引 400万円
全身脱毛 200万円
胸 600万円

バルーンショップ フィル花椿 オーナー社長
（37歳／北海道）独身・子供なし
椿 朋海 さん

18歳 埋没をきっかけに生き地獄から天国へ

子供の頃から顔のすべてがコンプレックス。見た目のせいでイジメの標的にされるから、小中高時代は生き地獄だった…。「キレイになれば脱出できる」とコンビニバイトで貯めた10万円で初めて埋没したのが18歳。これが私の整形人生の始まり。

高校卒業後はすすきののニュークラで働きながら資金を貯めて、嫌いなパーツを片っ端からお直し。自分磨きと地道な営業努力を繰り返すうち、すすきのナンバーワン嬢として注目されるようになっていった✧

「あのコはスゴイ」「キレイ」整形するたびに毎日が楽しくなっていく。「気持ち悪い」と私を避けてた男の人たちが、大金を払ってまで会いに来る優越感もたまらない。

学生時代、周りにいいコがいなくてよかった。いたら今の自分はいなかったし、整形もしてなかった！

25歳 生涯の整形資金を稼ぐために起業！

夜を始めて約7年。その間3回くらいお店を変えたけど、ずっとダントツのナンバーワンを貫いた。月の給料が250万円くらいあったから、それでまた整形を繰り返す日々。

でも「もっとこうしたい」「新しい技術を試したい」という欲が出る。歳を取るほど悩みも増えるから、今に満足してたら落ちる一方。「10年後の自分のほうがもっと美しい」という思いを支える自信が欲しかった。

将来のことを考えて始めたのが、バルーンショップの会社経営。一生ニュークラ嬢はムリだけど、地道に会社を育てていけば将来の生活も整形費用も安泰だと考えたから。

それから12年。会社が順調なまま整形総額は2800万円を超えた。「家買えるね」とも言われるけどそっちじゃない。私は家持ちのブサイクより、賃貸住まいの美人がいい✧

あの頃描いてた37歳の私は…キレイに生まれ変わって注目の的

理想の顔や体になれてるとは思うけど、まだまだこれから！ 今年はお尻の脂肪を取ってバストに盛る施術に挑戦したい♥ そしてマルチに活躍できる芸能人になりたい✧

夜の世界でチヤホヤされたままイタイ大人になりたくない!!

ダイエットアドバイザー（28歳／東京都）
独身・子供なし
CHIHAさん

CHIHA

STUDY

WORK OUT

昼職と勉強で教養を磨いて

25歳 将来の自分を危惧して昼職の正社員に★

就職したのは「私の将来大丈夫かな…？」という不安を解消するため。でも今までキャバでしか働いたことがないから、最初は留学状態（笑）。「御社」とか「弊社」とか日本語なのにわからない言葉ばかりだし、口の利き方や謝り方といったマナーやモラルも夜の世界と全然違うし💧

でも入ったのが厳しい会社だったのがせめてもの救い！ たくさん学んで、いい刺激をいっぱい受けて人間の根本がガラッと変わった✧

その会社は約2年お世話になって円満退職。社会でやっていける自信がついたから、あともうしばらくは好きなことを楽しみたいと思ったの。だって人生は一度きりだから♪

現在は再び夜でお金を貯めつつ英語を勉強してる。仕事でイタリアと日本を行き来する母みたいに、いつか海外にも拠点を持つのが今の夢★

パーソナルで肉体を管理！

27歳 パーソナルジム通いを機に心と体が安定！

16歳の時「不安は食で解決できる」と知ってから摂食障害になった。ストレスが溜まる度に過食に走って一気に太って、ムリな食事制限で一気にヤセる…。この繰り返し。38〜60kgの間を何度も行き来してたから、肌も体もボロボロだった💧

そんな私が健康的なヤセ方に目覚めたのは、世の筋活ブームの影響♥

正直、鍛えることを知らなかった頃は「筋肉＝太る」と思ってたの。けど正しい運動や食事法を覚えて実践するうちに、筋トレで身体を作ることは効率的な自己管理法なんだと気がついた。常に心が穏やかだし、ストレスなく食事を楽しめるから過食も自然と治まったしね♪

あと、30歳になることに対して前ほど焦りを感じなくなった。何かを身につけようとする努力を覚えたおかげで、少し自信がついたのかも✧

あの頃描いてた28歳の私は…結婚して家庭を持っていた♥

日曜日は家族団らんでお食事♪ …のはずだった（笑）。結婚についてだけは一生不安かも💧 今は決断力と忍耐力と常識力を併せ持つ、上品で華やかな美人を目指したい♥

「逃した魚(チャンス)は大きい」なんて絶対に思いたくないから これだ！と決めたらまず動く★

バー店員（28歳／東京都）
独身・子供なし
矢野ユウキさん

26歳 ヤバイ、そろそろ就職しなきゃ！

高校を出てからの約8年はほぼ夜職★ 店の歴代売り上げを更新したり、自分で納得のいく結果はちゃんと出してたけど、夜を上がる25歳の頃には少々焦りを感じてた。

友達はみんな将来を考えて就職してるのに、私だけまだ自由気ままにふわふわしててヤバイな…って。

それで始めたのがエステの受付。マダムが通う高級店だったから何かと厳しくて、敬語のゆるさや身だしなみで最初の頃は怒られてばかり💧 チークを入れ忘れた日には3人の上司に代わる代わる指導された(笑)。

勉強にはなったけど、1年弱で辞めちゃった。中途入社でも活躍してる40代のお姉さんたちと接するうち、人生焦らなくていいやと思えるようになったから♥ 27歳で上京を決意できたのもこの経験のおかげ♪

28歳 実家の鮮魚店のWEBショップを作りたい

実家に住んでた頃は目の前のことだけに夢中で、「自分の人生は自分だけのもの」と思ってた。でも上京したら家族のことを考える時間がだんだん増えて、私の人生は家族あってのものなんだと気がついた。

私の実家は祖父の代から続く鮮魚店。でも孫が私と妹だけだから後継ぎが問題。婿養子も特に求められていないから、このままだと父の代で終わるかもしれない…。

それもなんだか淋しくて。いつか何らかの形で名前を継いだり会社を残す方法はないか、ずっと考えてた。

そんな中、現在働いているバーのお客さんにアドバイスされたのが「魚のネット販売」。それなら東京に住みながらでも、実家をサポートしていけそう✧ 今は参考になりそうなサイトを見て勉強したり、ホームページを作る方法を研究中♥

普段はマイペースだけど、ピンときたら即行動が私の長所♪ 新しいことを始めるのっていくつになってもワクワクする。30歳までには形にしたいから、20代のラストスパートをかけて頑張るよ✧

あの頃描いてた28歳の私は結婚して子供が何人かいる♥

近所の子供におばちゃんと言われて、「おばちゃんじゃなーい!!」と怒ってる感じ(笑)。予想とは違うけど今の自分でも悪くない✧ これからは素早く動ける美人になりたい♥

1年前から何も生み出していない やりたい事はいろいろあるのに 肝心の1歩が踏み出せない

あの頃描いてた27歳の私は…結婚して家庭を築いてた★

結婚願望はあるけど、それだけじゃなかなか…💧 今の私が思い描く理想の将来は、何かに一生懸命打ち込んで輝いてる姿✧ 今年こそはブレずに突き進みたい！

ヨガインストラクター（27歳／千葉県）
独身・子供なし
愛咲菜々子さん

26歳 将来の方向性に迷ってタラレバ妄想が加熱

夜を上がってヨガで食べてくつもりだったけど、正直迷いを感じてる。ヨガは好きだし生徒さんにも喜んでもらえているとは思う。けどこの仕事が私に向いているのかわからない。

自分で何か始めたいとも考える。例えばバー経営。夜職経験を活かせるけど、キャバと変わらないかな？と思うと違う気がする。それに将来結婚して妊娠した時を想像するとタバコやお酒は良くないよな…って。

予定もないのに結婚や子供のことも考える。専業主婦にも憧れるけど、やっぱり仕事をしていたい。興味のあることで選ぶなら美容系サロンの経営。昔自分が体験して生理不順に効いたヨモギ蒸しとか、女性の健康のためになるものがいいな…とか。

まだ失敗してもやり直せる歳のはず。でも、もしもを考えると怖い。

27歳 30歳までに自信のない自分を変えていきたい

あれこれ悩むうちに変化のないまま1年が過ぎた。変わりたいとは強く思うけど、考えれば考えるほど自分の出した答えに自信が持てない。

スイッチが入ればやる気は一気に高まる。でも行動する前に「ムリかも」と不安がよぎって気持ちがしゅんと萎えてしまう。この思い込みがよくないとはわかってるんだけど…。

私には取り柄や自信を持てるものが特にない。2つ下の妹のほうが勉強もできるし心も強い。自覚はなかったけど、親には私が妹と自分を比べているように見えるらしい。

周りのスゴイ人たちと自分を比べてしまうのも私の悪いクセ。同じようにほめられたくてハードルを高くして、結局焦って踏みとどまる。

それでも昔はどうにかなるだろうと思ってた。若かったし怖いもの知らずなだけだったのかも。というか挑戦してないのに結果ばかり考えて…

私、何してるんだろう？

30歳まで約2年ちょい。当たって砕けるなら今が最後のチャンスかも。

「25歳からのお水の花道」を
おもてなしの心でご案内！

担当さんは大切な相棒♥

おもてなし選手権グランプリ受賞 美紗さん

ちょうちょうを輝かせる縁の下の力持ちに注目！

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし 杉山佳那恵

なんでも相談できるお仕事のパートナー♪

専属モデル（33歳／東京都）独身・息子1人 早川沙世

夜のOL（キャバ嬢）・美紗のおかわりいかがですか♥

キャバクラという舞台を陰で支える黒服は、キャストにとって必要不可欠な存在。中でも“担当”は直属の上司のようなもの。関係がギスギスしていると出勤すらも苦痛に…。連載第５回はキャストと担当の絆作りに迫ります！

PHOTO_Ryota Hamaguchi（ROCO STUDIO） EDIT&TEXT_ Midori Sasaki

連載 第５回
仕事のヤル気は“担当”しだい
黒い太陽編★

Q 移籍したお店で新しい担当と上手くいきません。替えてもらうべき？

新しい店で始まる新しい人間関係。キャストと担当が上手くいかないときはどうするのか？　業界のベテランに話を聞きました♥

私の担当に聞きました！

CLUB RADIO勤務（24歳／大阪府）独身・子供なし

担当とは…
担当キャストのシフト管理からメンタルケアまでお世話をするマネージャー的存在✧

「上手くいかない」という気持ちも含めて担当に打ち明けて下さい！

私はこう思います♪

CLUB RADIO勤務（29歳）業界歴10年／美紗さん担当歴5年 **島岡 誠さん**

担当の仕事は、当日の出勤確認、体調管理、仕事へのモチベーションアップなどいろいろありますが、そのコが魅力を発揮できるような環境作りも大事な仕事のひとつです。担当とキャストが上手くコミュニケーションを取れないケースもときどきありますが、そういうときは腹を割ってとことん話し合うようにしています。担当替えという方法もありますが、双方に気まずさが残るのであまりオススメはできません。まずは本音をぶつけて様子を見る。担当替えはそれからでも遅くはないと思います！

出会って4カ月。絆深め中
あいりと担当物語♥

CLUB DEAR 北新地勤務（26歳）独身・子供なし **あいりさん**

優しいところがいい✧

担当さんは守ってくれる存在♥
私も移籍して日が浅いのですが、担当さんとは意識して話す機会を増やすようにしています。お客さんと揉めそうになったとき間に入って上手く収めてくれたり、心強い存在です♥

CLUB DEAR 北新地勤務（31歳／大阪府）業界歴9年／あいりさん担当歴4カ月 **西森俊洋さん**

何でも相談して下さい！

返信が早くて助かっています✧
とても寒い日にカイロを買ってきてくれて、それがすごく嬉しくて心もほっこりしました。その日のうちにお客さんにお礼の連絡をしてくれるところなども素敵だなと思っています！

かれこれ5年のつき合い
美紗と担当物語♥

誰にでも気さくなコです✧

接客のプロとして尊敬できる！
長年担当しているので、調子が悪い日や気分が乗らない日はなんとなくわかるのですが、そんなときでもいつも通りに笑顔で接客している美紗さんを見ると、プロだなあと思いますね★

気遣い、気づいてますよ♥

わかってもらえている安心感✧
誕生日にプレゼントをくれたり、私の様子を見てご飯に連れて行って話を聞いてくれたり、そういう心遣いが嬉しいです。ずっと働いていられるのは島岡さんの存在も大きいですね♥

A 担当替えは最終手段。腹を割って話し合うことで歩み寄れる✧

Step 1 挨拶や雑談など話す機会を増やしてみる（自然と馴染む場合が多い）✧

Step 2 それでもしっくりこないときは、不満な点が何かをリストアップしてみる★

Step 3 担当と話し合う場を改めて設け、自分の率直な気持ちを全部さらけ出す！

新連載

整形したいけど「痛いのは怖い！」「失敗しないか不安！」「やるべきか迷う！」という方たちの心のモヤモヤ解消します★

私がナビ♥

整形コンシェルジュ(31歳／東京都)
独身・子供なし
一条ありささん

絶対に失敗したくない!! という人のための整形相談所♥

案内人は10代から整形を繰り返してきたお直しのプロ・一条ありささん！　これまでに得た知識と経験をもとに気になる施術の実態や、受診時のノウハウなどをお届けしていきます♥

EDIT&TEXT_Hironeko-A

整形歴15年 一条ありさの整形ヒストリー

24歳 埋没の修正ついでに脱アバター♥
突如ハーフ顔になった当時の客から情報を得て銀座のヴェリテクリニックへ。鼻のアバター化を指摘され、溶解注射を打ってもらう♥

20歳 昼キャバ勤務で整形にハマりだす
周りにキレイな人が多かった影響で美意識が向上♥　涙袋と鼻筋にヒアルロン酸を入れ続けるうちに、アバター化がどんどん加速！

16歳 総合病院で初めての埋没
奥二重が解消してメイク時間が大幅に短縮♥　でも授業中に糸が飛び出すなどのトラブルも発生💧　基本的に埋没は取れやすいと実感♥

26歳 涙袋がししゃも状態
あゆみたいな矢印型の鼻になりたくて、鼻プロテを初体験★　涙袋へのヒアル注入量も増量して、ししゃもみたいな状態になってた💧

25歳 ayuを目指してタレ目形成♥
目をもっと丸く大きくしたくてヴェリテで施術。目の開きもよくする上まぶたの施術も一緒に受けて、ayuみたいな丸目に近づく♥

31歳(現在) いまの憧れはハーフっぽい顔
アジアン系に見られることが多いけど理想は西洋系(笑)。そのため近々、人生初の目頭切開をする予定♥　豊胸＆豊尻もやってみたい♪

29歳 涙袋と鼻の高さをやわらげる
鼻プロテの入れ直しと涙袋を抑える施術でナチュラルな方向にシフト。リフトアップなどアンチエイジング系のケアも試すように★

27歳 某AV女優と間違われる
顔や髪型が似てたからか、六本木に飲みに行く度にカン違いされてた。後日、同じ病院で整形してることが発覚して、思わず納得(笑)。

第1回 整形は人生を幸せにするためのツールです♥

私にとっての整形とは、**自分の心や表情を明るくしてモチベーションを上げてくれる**もの。

自信がついて気分が上がると**「もっと出歩こう」**と思えたり、堂々と**上を向いて歩ける**ようになる。そして**人生の流れもよくなっていく**。

いま整形しようか迷ってる人に言えるのは、**なりたい顔の方向性となんのためにやるか**という目的を**きちんと決めよう**ってこと。「なんとなく顔を変えたい」だけじゃ、やっちゃダメ。**明確なイメージと意志**がないと、失敗や後悔につながる可能性があるから。

この連載では整形だけを勧めるんじゃなく、**その人自身が幸せになるきっかけ**についても一緒に考えていきたいなと思ってる。

そのためにも今までの整形や**人生の経験を生かして**、たくさんの女のコが**理想の自分**になるための提案をしていけるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします♥

予告&募集！ 第2回のテーマは「理想の二重」

実際に埋没法の施術を受けて二重になりたい人を募集します！

無料で理想の二重になりたい人は必見!!　以下の募集要項に当てはまる応募者さんの中から1名を、相談所イチオシのクリニックにナビゲート。実際に施術を受けて、姉 agehaの誌面と WEB でレポートしてもらいます★

整形に関するドクターへの質問も大募集♥

【募集要項】以下の応募書類を編集部宛にお送りください。①住所・氏名(本名)・電話番号・メールアドレス・生年月日・年齢・職業を明記した紙。②目に対するコンプレックスと、なりたい目に対する想いを書いた書面(便箋1枚でもOK)、③メイクをした状態の顔写真(胸上のもの)、④メイクをした状態の目のアップ(開けた状態と閉じた状態、各１点ずつ)、⑤すっぴん状態の目のアップ(開けた状態と閉じた状態、各１点ずつ)。
【応募条件】①20歳以上の整形未経験の方(プチ整形も含む)。②姉agehaの誌面およびWEBで整形before ＆ afterの顔写真を公開できる方。③東京都内のクリニックおよび撮影スタジオに自費で来られる方(施術費用は無料です)。
【宛先】〒156-0042東京都世田谷区羽根木1-21-1メディアス株式会社「整形相談所」係宛。
【応募締切】2017年2月28日(当日消印有効)

次号からは有名クリニックのスゴ腕ドクターたちもあらゆる施術のギモン&お悩みに回答！

モデルや芸能人も通う、人気クリニックのドクターたちも監修に参加。施術モニターに応募してくれた読者のコンプレックスも二人三脚で解消しちゃいます★

私たちが美のお悩みにお答えしていきます！

リオラビューティークリニック
総院長兼柏院院長
関 育弘先生
悩みやコンプレックスで、あと一歩を踏み出すことができなかった方にしっかりとしたカウンセリングと施術を提案。ステキな笑顔になってもらえるよう全力を尽くします！

銀座CUVOクリニック
院長
久保隆之先生
美容医療は外見のコンプレックス解消をサポートする、幸せ追求型の医療。もちろん安全最優先です。興味をお持ちの方は、お気軽にカウンセリングへいらしてください。

大塚美容形成外科
大塚院院長
石井秀典先生
当院は40年以上、医療事故ゼロの信頼と実績がある美容クリニック。患者様の安全を第一に考えた上で、最小の手術で理想の美しさを最大限に引き出す施術を行います！

どうにかしたい季節の変わり目の肌トラブル

カサつき
ヒリつき
ベタつき…

ゆらがない女始めます

PHOTO_Yoshinobu Bito,
Nobuyuki Sasaki[KANAE, MISAKI]
HAIR_Anri Mitsuishi,
Takemasa[KANAE, MISAKI]
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

肌がゆらぐと気持ちもゆらぐ

春先のゆらぎ肌どうにかした〜い!

春先になると急に肌がカサついたりベタついたり、いつも通りのスキンケアなのにピリピリしたりと不調になりがち。今回は、そんな季節の変わり目に起こる肌トラブルのお悩みを徹底解決! いつでもどんなときでも"ゆらがない"イイ女になりましょう

Check sheets!

まずはチェックシートで自分の肌タイプを確認

C

- □ Tゾーンは脂浮きするのに頬や口角はカサつく。
- □ 吹き出物が出る。
- □ 1種類のファンデだと保湿感が合わない。
- □ 化粧くずれしやすい。
- □ Tゾーンの毛穴が開いているが頬は乾燥する。
- □ 脂浮きするのに薄皮がむける。
- □ クリームは頬と目の周りだけ塗ればつっぱり感はない。
- □ お酒をたくさん飲んだり、チョコやナッツを食べると吹き出物が出る。
- □ 夜ふかしの翌日は鼻の脂浮きが激しい。
- □ 朝起きるとTゾーンが脂でテカテカしている。

kuzure

B

- □ 洗顔料やローションがしみる。
- □ 肌に赤みが出やすい。
- □ 食べ物や調味料が口の周りにつくとしみる。
- □ 化粧品にかぶれやすい。
- □ 肌にかゆみが出やすい。
- □ 強めのスキンケアやマッサージで肌がかえって不調になったり、腫れたりすることがある。
- □ 生理前になると肌が急に不調になったり、肌荒れする。
- □ 夜ふかしのあとは肌トラブルが起きやすい。
- □ 急に肌が赤く腫れることがある。
- □ シートマスクを使うとかゆみが出る。

kayumi…

A

- □ スキンケアをして2時間後には肌が乾燥する。
- □ 肌が粉をふいていたり、薄皮がむける。
- □ 目の下や口角部分のつっぱり感がある。
- □ 肌が白くて皮膚が薄い。
- □ 小ジワが出やすい。
- □ ニキビや吹き出物があまり出ない。
- □ 洗顔して1分後には肌のつっぱり感がある。
- □ Tゾーンの脂浮きはあまりない。
- □ パウダーファンデだと小ジワがすごく増える。
- □ クリームをたっぷり塗らないと肌が不調。

tsuppari

Cが一番多かった人は

混合"ゆらぎ肌"

テカテカ

じつは肌の中が乾燥していてトラブルに!

Tゾーンは脂の分泌が多く、Uゾーンは皮膚が薄いため乾燥しやすい部分。Tゾーンがテカるからと水分補給をおこたることで、脳が水分不足だと勘違いして過剰に脂を出してしまうよ

カサカサ

Bが一番多かった人は

敏感"ゆらぎ肌"

ヒリヒリ

バリア機能が低下して刺激に弱い状態…

バリア機能が低下することで普通なら大丈夫な少しの刺激で、かゆくなったり赤みが出たりと激しく反応してしまうよ スキンケアなど、肌に直接つけるものに弱くなるので注意が必要!

Aが一番多かった人は

乾燥"ゆらぎ肌"

カサカサ

皮脂の分泌が不十分でお肌が水分不足!

水分の蒸発を防ぐ皮脂も、水分自体も少ないことからトラブルが発生! エアコンで乾燥してしまったり、じつは軽いアトピー体質で水分をとどめる力が弱いことなどが原因のことも

♥TOPIC:01♥

季節の変わり目に起こるゆらぎ肌のギモンを解決！

「季節の変わり目は肌がゆらぎやすい」なんて聞くけど、そもそも"ゆらぎ肌"ってなに!? そんな、ゆらぎ肌に関するギモンを工藤先生がズバッと解決してくれます♥

ゆらぎ肌って予防できる？

できます！

ゆらぎ肌の原因でもある自律神経やホルモンバランスの乱れを整えることで、予防や軽減することができます！ そのためには規則正しい生活が一番 栄養バランスの良い食事や適度な運動、しっかりとした睡眠が重要です☆

ゆらぎ肌ってどうして起こるの？

花粉などのアレルギーによるものと気温の寒暖差によるものです！

原因は大きく2つあり、1つはスギなどの花粉症によるアレルギー反応、もう1つは季節の変わり目の激しい寒暖差によるものです。温度差は思っている以上にストレスが体にかかり、自律神経やホルモンバランスが乱れて肌の不調につながります

監修してくれたのは♥
わかばクリニック
工藤清加先生
わかばクリニック院長。10万件を超えるレーザー治療の症例経験を持ち、中でもアンチエイジング施術に特化✧

ゆらぎ肌のときにやってはいけないこと！

× 夜ふかし！
× 多量の飲酒！
× 過剰なストレス！
× 暴飲暴食！

自律神経やホルモンバランスが乱れるので、夜ふかしや多量の飲酒、過剰なストレスに暴飲暴食は絶対NG！ あとはスキンケアのやりすぎや過剰なコロコロにマッサージなども、過敏になっている肌にはよくないので注意

ゆらぎ肌にいい食べ物は？

ビタミン豊富なフルーツとお肉！

ビタミンEは体の血行を良くし、ビタミンCは免疫力を高める働きがあります✧ 今だとイチゴや柿がおすすめ♥ あとは良質なタンパク質が摂れるお肉 じつは女性ホルモンの原材料はコレステロールなので、ある程度の脂質も必要です！

ゆらぎ肌に年齢は関係ある??

25… 30…

あります

年齢が高くなると水分を保持する力が落ちてくるので、肌が乾燥しやすくなります。さらに女性ホルモンの分泌量も減ってくるので、肌の状態にだんだんと変化が… 年齢とともに肌も薄くなってしまうので、それも乾燥しやすくなる原因です。

♥TOPIC:03♥

お姉さんたちのゆらぎ肌お助けアイテム♥

美意識の高いお姉さんも、季節の変わり目は肌トラブルが…
そんなとき登場するマル秘アイテムを紹介

help me!!

乾燥"ゆらぎ肌"

専属モデル(32歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

スキンケアは低刺激&保湿力高めがポイント♥
化粧水は無印、乳液代わりにメディプラス ゲルを使用。最後にピュアセラオイルをなじませるとツヤ肌になります♪

北新地バー・ココムーン オーナー(30歳／大阪府)独身・子供なし
まなかさん

花粉や湿度の変化で出る肌トラブル用の常備薬
クリニックで処方してもらった湿疹の薬入り保湿ジェルとニキビ用のアクアチム軟膏は、つねに持ち歩いているよ

ダンサー(28歳／東京都)
独身・子供なし
RIRIさん

夜のスキンケアをエッフェオーガニックに♪
コスメキッチンで買ったオーガニックのスキンケアアイテム。右のフェイスマスクは保湿がすごくて週1で使用

専属モデル(31歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

メイク落としをミルクタイプにチェンジ☆
オイルだと必要な油分まで落ちるから、カウブランドのメイク落としミルクに変えたよ 肌荒れが減った✧

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー(37歳／東京都)
既婚・娘1人
水野祐香さん

本当にヤバイときはスクワランオイル✧
HABAのスクワランオイルは超絶ヤバイときの救世主！ 乳液に1滴混ぜて使い、乾燥する頬や小鼻は重ね塗り☆

カラコンアドバイザー(33歳／東京都)
独身・子供なし
美咲さん

ピンシャー スキンクリームで乾燥知らず♥
頬下がカサカサしたり、ひび割れたりと乾燥しやすいのが悩み 乳液のあと、全体にのばすと肌が乾かないよ☆

バー店員(28歳／東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

乾燥部分にだけオリーブオイルを薄く塗るよ♥
季節の変わり目は口周りや頬下に粉がふくくらい超乾燥肌 夜だけ乾燥部分に薄く塗れば、次の朝しっとり♪

♥TOPIC:02♥

ゆらぎ肌対策のやりがちケアを判定！

肌のためだと思ってやっていたことが、逆に肌の負担になっているなんてことも…💧 みんながやりがちなケアを丸バツで判定してもらったよ

NG!!

OK!!

判定1

半身浴や岩盤浴で汗をかいて代謝をアップしてます

美肌といえば半身浴でしょ☆

汗でかぶれる人でなければ体を温めることは効果的でGOOD！

代謝を上げることは、ゆらぎ肌対策にはすごく効果的✧ 肌や臓器などすみずみまで血行がよくなり、機能がアップ☆ ただ半身浴をする場合は熱すぎると肌への刺激になるので、かならず38〜40℃のぬるま湯でおこなって

判定2

スキンケアでかぶれるときは思い切って肌断食！

なにもつけずに肌をリセット！

やりすぎでなければ肌断食はやらないほうがよし💧

ケアしすぎている人は有効な場合もありますが、やりすぎていない人はコンディションをさらに悪化させるのでNG！ シミやアンチエイジングなど何かに特化したアイテムは刺激が強いので、低刺激のアイテムでシンプルにケアするのが正解✧

判定3

乾燥するから朝は洗顔フォームなし！

NOT USE!!

絶対ダメではありませんが水洗顔では落ちない汚れが肌に残ってしまいます💧

汚れには水で落ちるものと脂でしか落ちないものがあります。夜寝ているあいだに出た分泌物は水だけで落ちないので、洗顔フォームだと乾燥するようなら刺激の少ない乳液を優しくなじませて洗顔するのがおすすめです☆

判定4

おでこは脂っぽいから乳液はUゾーンのみ！

自分で皮脂を出せるならあえて乳液を塗らなくてもOK

脂っぽいなら乳液はまったく必要なし！ ただし化粧水で水分補給はしっかりとおこなって 混合肌の人は油分で吹き出物ができる可能性があるので、少し乾燥するようならオイルフリーの美容液を乳液代わりに塗ると◎♪

判定5

肌が甘えるからスキンケアアイテムはこまめにチェンジ

CHANGE!

肌が慣れるのではなく変化を感じにくくなって物足りなくなるだけ☆

同じものを使っていても効果がなくなることはありません。ですので、変えても変えなくてもOK！ ただ、成分が違うものに変えると肌が慣れていないので、一瞬調子がよくなることも。1カ月のうち1週間だけ変えてみるのも手

判定6

毎日、朝晩シートマスクで潤いをチャージ♥

これってもしかして肌に悪い!?

水分補給にはとてもいいですが敏感肌の人は注意が必要です！

成分が強く入るので敏感肌だとそれが刺激に💧 まとめて入っているパックも注意！ 菌の繁殖を防ぐため保存料がたくさん使われているので反応してしまうことが💧 朝晩でもいいですが、1日1回、寝る前にやるだけで十分

混合"ゆらぎ肌"

会社経営準備中（29歳／東京都）独身・子供なし
今井麻莉江さん

セラミド美容液を朝晩プラス！

タカミのセラミド美容液は、化粧水前に使うと肌のバリア機能がアップ♪ 敏感肌にも効果があるよ♥

美容ブロガー（30歳／大阪府）独身・子供なし
久保七瀬さん

TとUゾーンで乳液を変えるよ

Tゾーンはサラッとした豆乳イソフラボン、Uゾーンには超しっとりするイプサの乳液と、肌の状態で使い分け♪

イベントコンパニオン（32歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

リンゴ&ヨーグルトで内臓から肌を強化！

抗酸化作用のあるリンゴとヨーグルトの善玉菌で、体の中から肌荒れを改善 毎朝ハチミツをかけて食べるよ♥

デコアーティスト勉強中（30歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

肌を刺激しないようベースを低刺激に

下地代わりのヒルロイド軟膏は、テカるTゾーンだけ薄めに塗るよ☆ ファンデとコンシーラーは低刺激のフローフシ。

敏感"ゆらぎ肌"

美の伝導師（30歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

寝るときに塗る菅貞子のUV&BBクリーム♥

夜つけてもいいコスメで、寝ているときも外部からの刺激や照明焼けを防ぐため、入浴中以外はこれ塗っているよ

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（35歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

ネットランキング1位のビーグレンをライン使い☆

目周りが赤くなったり、汗で肌荒れしたりするよ💧 ビーグレンは自分の肌に合うものを選んでくれるのがいい♥

美容室経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

肌に優しい江原道のコスメ♪

薄づきなのにカバー力も抜群！ 肌が敏感になる季節の変わり目は、コスメ一式をこれにチェンジするよ

♥TOPIC:04♥

肌タイプ別 クリニックのおすすめ施術をチェック！

どんなに生活習慣やスキンケアをきちんとしていても、自分だけじゃどうにもならない…!! そんなときは医療の力に頼るのが、キレイなお姉さんの常識です✧

TYPE:01 乾燥"ゆらぎ肌"

こんな人におすすめ♥
・化粧ノリが悪い！ ・肌がくすんでいる！
・肌の乾燥がひどい！

プラセンタ注射

胎盤から抽出した細胞増殖因子は、アレルギー体質や更年期症状の改善、アンチエイジングにも効果的だよ！ 肌のハリやツヤがアップして、疲れ知らずの老けにくい体に♥

その他の効果	肩こり、冷え、疲れ、不眠
料金	2,000円

その他の効果	美白、毛穴の開き
施術時間	30分
痛み	少しチクッとするけどガマンできる痛さ
アフターケア	特になし♪
ダウンタイム	3~7日ほどメイクで隠せる赤みが出る
料金	38,000円

こんな人におすすめ♥
・乾燥が気になる！ ・肌にハリやツヤがない！
・目元や口元の小ジワが気になる！

水光注射

ソフトヒアルロン酸と美肌成分のカクテルを皮膚の1.5mmくらいの深さにスタンプのように注入する、韓国でも人気の施術✧ 肌の内側からハリのある、みずみずしい水光肌に♥

麻酔クリームを塗布して約1時間置いたら、1ショット5針のスタンプ注射で施術開始☆ スピーディーで痛みも少ないよ

TYPE:02 敏感"ゆらぎ肌"

こんな人におすすめ♥
・ニキビや吹き出物が繰り返しできる！
・疲れがたまっている！ ・肌がくすむ！

ダブルビタミン点滴

ビタミンCは体内で作り出すことができないため、外から補う必要が！ 点滴で血管内に直接投与することで、1回で有効的に体内へビタミンCを取り入れることができるよ♪

その他の効果	美白、ハリ、抗がん作用
料金	9,500円

その他の効果	小ジワ、日焼け
施術時間	15分
痛み	なし♥
アフターケア	特になし♪
ダウンタイム	なし♥
料金	5,000円

こんな人におすすめ♥
・肌が炎症して赤みがある！
・肌がくすんでいる！ ・肌にハリやツヤがない！

イオン導入

微弱の直流電流でイオン化した導入液を皮膚に浸透させる施術。肌トラブルや炎症をしずめ、正常な肌の機能へ回復をうながしてくれるよ♪ レーザーと組み合わせておこなうと効果的！

皮脂の分泌を抑えて脂性肌をコントロールしてくれる、わかばクリニックオリジナルのビタミンC導入液を使用しているよ

TYPE:03 混合"ゆらぎ肌"

こんな人におすすめ♥
・吹き出物ができている！
・皮脂の分泌が過剰！

ビタミンB2注射

ビタミンB2は魚や乳性品に多く含まれる栄養素で、細胞再生に必要な働きをしてくれるよ☆ 吹き出物や肌荒れなどの肌トラブルを解消し、髪や爪の再生にも重要な成分

その他の効果	美肌
料金	700円

その他の効果	ニキビ、ハリ、シワ
施術時間	45分
痛み	酸の刺激で多少チリチリとした痛みがある
アフターケア	肌への吸収が良くなるので、しっかりと保湿☆
ダウンタイム	通常はなし♥
料金	8,500円

こんな人におすすめ♥
・吹き出物ができている！ ・透明感がない！
・肌がザラついている！

ケミカルピーリング

フルーツ酸で毛穴に詰まった古い角質や角栓を取り除き、皮膚のターンオーバーを早めるよ♪ 余分な角質をはがすことで皮膚を正常化し、吹き出物のできにくい肌に改善

オリジナルの酸を塗布して一度拭き取ったら、中和剤を塗布するよ☆ このあとイオン導入をするのが効果的でおすすめ！

※料金は、わかばクリニックでの目安です。効果には個人差があります。

TOPIC:05

わかばクリニックでゆらぎ肌の最新施術を体験♥

美容に敏感なお姉さんたちのために、わかばクリニックの"ゆらぎ肌"におすすめな最新施術を紹介☆ 姉ageha読者限定の特典もあるので要チェック!

BEFORE

AFTER

施術前は乾燥していて少しくすんだ印象…
施術後は、顔がポカポカして血行がよくなったよ♪ くすみがとれて肌のトーンもアップ♥

施術1 敏感肌の人でもOKな マイルドリフトテクレーザーで 肌のコンディションを整える♪

痛みがないから、肌が弱い人や初心者にもおすすめ☆ 肌を整えて美肌にしてくれるよ♥

私が体験!
春先は肌が乾燥して敏感肌に
大城あいさん

1. カウンセリング
まずはカウンセリングで肌の状態をチェック☆ マイルドリフトテクレーザーや治療について、先生が詳しく説明してくれるよ

2. 施術の準備
冷却ジェルや麻酔クリームなどは一切なし! メイクを落としたら施術台に移動して、目を保護するアイシールドを装着するだけ♪

3. レーザーを照射
レーザーを当てた部分がじんわり熱くなる感じ 顔全体だけじゃなく、首までしっかり照射するよ。あっと言う間に終了☆

4. 仕上げの保湿
保湿クリームを塗って肌を整える♪ 少し赤みがある場合は、部分的に軟膏を塗ってもらうよ♥ 施術後すぐに化粧をしてもOK!

感想
次の日、肌がツルツルで化粧ノリがとにかくよかったよ♪ 透明感もアップ 疲労回復の点滴も相当効いて、その日めっちゃ元気だった(笑)!

効果	乾燥、ハリ
施術時間	30分
痛み	なし☆
アフターケア	しっかり保湿をする!
ダウンタイム	通常はなし

ジェントルヤグレーザー
リフトアップ治療で使用するレーザーマシンの設定を変えておこなうよ

姉ageha読者限定特典
「姉ageha見た♥」で
通常18,000円が
初回15,000円

自宅でもできる クリニックのゆらぎ肌アイテム♪

アンフェイディングナイトクリーム
→寝ているあいだに徹底した保湿ケアができる、高保湿ナイトクリーム☆ エイジングケアと美肌成分も配合♥
¥18,000

アンフェイディングローション
↑肌本来の基礎体力を高めるフラーレン高配合の、潤いを追求した化粧水。美容液並みの栄養も合わせ持っているよ ¥8,500

イミダエナジーMDカプセル
驚異の疲労回復能力のある渡り鳥が持っている、話題の成分を配合したサプリ! 美肌効果やアンチエイジングにも♪ ¥9,800

施術2 マイヤーズカクテル点滴で 体の内側から肌の不調を改善♥

外側のケアも大切だけど、体の内側から肌にアプローチしてケアするのも重要! 点滴なら短時間で効果的☆

コレもおすすめ!

飲む日スペシャル

二日酔い予防にもおすすめ♪

普段からお酒をたくさん飲む人や、飲み会が連日続いて肌の調子が悪い人におすすめの点滴。体の内側から不調を改善してくれて、敏感になっている肌を正常化させるよ♪

姉ageha読者限定特典
「姉ageha見た♥」で
通常12,000円が 初回9,800円

効果	肝臓のケア
施術時間	30分

マイヤーズカクテル

レーザーと同時にできる♥

40年以上前に開発されたビタミンとミネラルの点滴療法で、肩こりや頭痛、疲労回復などに効く点滴 季節の変わり目など、体や肌の不調をマイルドに改善してくれるよ☆

姉ageha読者限定特典
「姉ageha見た♥」で
通常8,500円が 初回6,500円

効果	疲労回復、花粉症、体調不良
施術時間	30分

体験したクリニックはココ♥
わかばクリニック
㊟東京都港区六本木7-15-10 クローバービル6F
☎03-5786-4011
診察時間:10:00~20:00(月~土曜)、10:00~18:00(日曜)
㊡祝日 HP:wakabamc.com

目まわりが見た目年齢を左右する！

たるんで狭まった二重幅、ちりめんジワをなんとかしたい！

アラサーに人気の目まわりケアBEST3♥

パッチリ二重の目もアラサーになると少しもったりたるみがちで、アイメイクしてもキマらない…💧　そんな悩めるあなたにオススメしたいのが目まわりのメンテナンス！　くっきり目元でインパクト大のハタチの瞳を取り戻しましょ♥

PHOTO_Ryuzaburo Tabata　EDIT&TEXT_Shioka Soga

愛咲さんのお悩み

1 二重幅を両目同じにしたい💧

2 まぶたが下がって二重が埋もれがち💧

二重&目元のエキスパート、当院におまかせください！

それなら

品川美容外科 新宿院　院長
板井 徹也先生

むくんでる朝は特に、アイラインがキレイに引けない💧

ヨガインストラクター（27歳／千葉県）独身・子供なし
愛咲菜々子さん

品川美容外科

二重施術の人気ランキング

1位 プレミアムスーパークイック法（2点留め）

会員 片目¥16,190　両目¥25,790

非会員 片目¥23,140　両目¥36,850

メスを使わずに自然で戻りにくい二重に♥

精密眼科用針と頭髪より細い医療用の糸を使って、まぶたの裏を2カ所留める方法。独自に開発した麻酔方法で行うので、ハレや痛みが少ないのも特徴。個人差はあるけどハレは3～7日ほどで落ち着きます。

Before　After

2位 プチシワ取り（ボツリヌス・トキシン注入）

眉間 初回¥930

クセになりがちな表情筋のシワに★

習慣化した表情筋のシワにボツリヌス・トキシンまたはボトックスを注入することで、表情筋の過剰な収縮を抑え、シワを目立たなくする治療。注射3～7日後から少しずつ効果が現れ、数カ月間持続します。

Before　After

3位 スーパーナチュラル目頭切開法

会員 片目¥110,180

非会員 片目¥157,400

蒙古ひだを除去して目ヂカラUP♪

日本人に多く見られる、目頭を覆う上まぶたの蒙古ひだを取り除く施術。小さく見える目や、キツく見られがちなツリ目、目と目の間が離れて見えるケースに効果的。特殊な縫合で術後の傷も目立ちません。

Before　After

悩んだらまずはカウンセリングへ!!

ドクターに術後の目をシミュレーションしてもらうことで、見た目年齢も大きく変化！　ダウンタイムの少ない治療も豊富です♪

特に左目尻の幅が気になります

シミュレーションしてみましょう！

シミュレーションしてみました♥

メイクでバランスをとっているけど、二重幅に左右差が…💧目の上の脂肪がぷっくりしているのがコンプレックス💧

バーチャルスティックで仮調整してもらうと、二重幅が均等に近づいて美しく！　まぶたの脂肪もすっきりしました♥

After　Before

愛咲さんにオススメの施術は……

1day ナチュラルクイック法®（2点留め）

会員 片目¥57,160　両目¥81,480

非会員 片目¥81,660　両目¥116,410

糸や麻酔針を極力細くし、結び目を工夫することでハレを最小限にとどめ、従来より早く自然な仕上がりに。今回の場合、左目尻を2カ所留めて左右差を調整。

上まぶたの脂肪取り

会員 片目¥29,350　両目¥49,080

非会員 片目¥41,940　両目¥70,120

わずか数ミリほどの切開幅から余分な脂肪を取り除くため、抜糸はなし。過去に埋没法を試したけど二重幅が戻ってしまった人にもオススメです！

シミュレーションするとわかりやすいですよね♪

丁寧に教えてくれるので安心♥

メイクもしやすくなりそう！

+αでオススメ！

さらに初回1cc¥1,000の1日脂肪取り 顔やせ®
（初回価格はお顔全体で5ccまで）
で小顔効果UP♥

1回の注射で小顔効果が得られる顔やせ治療。リンパ循環促進・脂肪の分解促進・肌の引き締め作用があるので、最短で翌日に効果を実感。植物から抽出した天然由来成分が主成分のため、肌にも安心です！

Before　After

全米を騒がす人気ドラマのDVDリリースに先駆けて、リッチでビッチでスリラーな世界観をなりきりファッションで先取り！

姉ageha×sugar feat. SCREAM QUEENS

日本上陸寸前ガイド★

『セックス・アンド・ザ・シティ』や『ゴシップ・ガール』を凌ぐブームを巻き起こしている”おしゃれで過激”な
エンタテインメント・ミステリー『スクリーム・クイーンズ』★　その世界観をドレスブランドsugarの衣装で再現!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **STYLING**_Mizuki Nakano **Model**_Sayo Hayakawa,Rina Sakurai,
Kanae Sugiyama,Yuuka Obara **EDIT&TEXT**_Hironeko-A **THANKS**_EASE,お世話や

全員悪女(ビッチ)。で、全員容疑者。

(Sayo)ドレス¥23,800、パンプス¥6,463／ともにsugar (Rina) ベルト付きドレス¥18,800、ネックレス＆イヤリングセット¥2,500、パンプス¥12,000／すべてsugar　ソックス／スタイリスト私物　(Kanae)ドレス¥19,800、ファー¥24,800、パンプス¥5,537／すべてsugar　バングル／スタイリスト私物　(Yuuka)ドレス¥17,500、パンプス¥6,411／ともにsugar　イヤーマフラー、ファーボレロ／スタイリスト私物

How to 『SCREAM QUEENS』とは？

リッチでビッチな女子大生と身の毛もよだつような連続殺人事件を組み合わせた、新感覚のミステリードラマ。「怖くてかわいい」作品世界や超豪華なセレブスターの競演、高いファッション性などで注目を集めて全米中で大ヒット！

【ストーリー】傲慢な女子大生・シャネルが支配する女子社交クラブ「KKT」のメンバーが赤い悪魔の衣装を来た人物に殺害される事件が発生。容疑者となったメンバーたちは互いを蹴落とし合いながらも犯人探しを開始する。

CHANEL OBERLIN feat. RINA

桜井莉菜 × シャネル・オーバリン

(エマ・ロバーツ)

物語の軸となる女子社交クラブKKT(カッパ・カッパ・タウ)会長。ワガママかつ傲慢な性格でクラブのメンバーを召使いのように扱う。キレッキレの暴言で周囲を圧倒するなど悪女感も全開！　イヤな女だけど香ばしくて目が離せない★

ドレス¥22,800、ネックレス¥3,400／ともにsugar

TOPICS 1

ビッチ女子大生vs殺人鬼
過激な展開に全米女子が夢中♥

殺人鬼「赤い悪魔」の正体を探る以上に激しい展開を見せるのが、登場人物同士の蹴落とし合い！　衝撃的なシーンの連続と、パステルでガーリーな世界観のギャップが視聴者のハートをわしづかみに♥

CHANEL No.2 feat. KANAE

杉山佳那恵 × シャネルNo.2

（アリアナ・グランデ）

「趣味は腸内洗浄♥」というびっくり設定のお嬢様。通称「No.2」だけどビッチさでは本家に負けず劣らず。暴走気味のシャネルに真っ当な意見を言うことも。腸内洗浄の施術を受けるため団体行動の輪を乱すというマイペースな一面もあり。

ドレス¥17,800 ／ sugar

TOPICS 2

世界で注目を集める豪華セレブスターが出演✧

若手No.1と名高いエマ・ロバーツや人気アーティストのアリアナ・グランデ、元天才子役のアビゲイル・ブレスリンらがビッチな女子大生を好演。各話のゲストとして登場する豪華キャストも注目度高し。

CHANEL No.3 feat. YUUKA

小原優花
×
シャネルNo.3
（ビリー・ロード）

どんな時もイヤーマフを装着しているクールビューティー。常にポーカーフェイスのため、何を考えているのかわかりにくい。1960年代にアメリカのカルト集団を率いた犯罪者、チャールズ・マンソンの娘という説もあるけど真偽は不明。

ドレス¥26,800／sugar　イヤーマフラー／スタイリスト私物

TOPICS 3

TwitterやInstagramなどのSNSでも話題沸騰！

放送が開始された2015年には「最もツイートされた番組ランキング（秋の新TVシリーズ）」で1位に。その後も登場人物の服装を真似た人のSNS投稿がトレンド入りするなど多方面から注目を集めている。

CHANEL No.5 feat. SAYO

早川沙世 × シャネルNo.5

(アビゲイル・ブレスリン)

繊細で気が弱いタイプのため、シャネルから精神的な攻撃を受けることが多め。じっと耐えてそう…と思いきや、怒らせるとなかなか厄介らしい。サークル内では控えめだけど「ボーイフレンドの双子と3Pをするのが好き」というかなりのヤリ手。

ドレス¥16,800 ／ sugar

TOPICS 4

登場人物たちが着こなすファッションも注目の的

シャネルやディオールなどのハイブランドからH&M、Forever21といったプチプラまで、幅広いアイテムを用いた衣装も同作の人気を後押し。流行チェックやコーデのお手本として楽しむファンも多い。

\マウンティングな/

KKT風 PARTY STYLE

(カッパ・カッパ・タウ)

パッと目を引く色鮮やかなドレスコーデで、
ゴージャスかつ華やかな同作の世界観を意識。女子会定番の"おソロ"縛りをひとひねりして、
マウンティング感を演出するのもポイント!

KKT（カッパ・カッパ・タウ）とは？

アメリカの大学内にある女子社交クラブ「ソロリティ」の1つ。クラブ内の様々なルールや秘密を共有するため、メンバー同士は"姉妹関係"を締結。入会するにはオーディションや見習い期間を突破し、会員たちに認められなければならない。

KKT マウンティング相関図

KKT内の人間関係の縮図がコレ。話の展開とともに、この均衡がどう変わっていくかも必見です！

女王

シャネル・オーバリン

支配↓

2軍

シャネルNo.5　シャネルNo.3　シャネルNo.2

最下層

今回なりきったのはトップの4人★

ドラマでは個性的な面々が登場してるよ!

\姉ageha式/

"KKT風"女子会を楽しむコツ

同作の面白さと雰囲気をより楽しむための"なりきり"パーティールールを考案♪
定番の女子会に刺激が欲しい人はぜひお試しを

Rule1 ドレスコードで差を表す★

「女王役は無地、それ以外の人は柄物」など、あえての違いでマウンティング感を演出！1人だけテイストが違う"ぼっち感"を生かし、途中から立場を逆転させて遊ぶのもオツ♥

Rule2 会話はとことんビッチに♥

暴言や下ネタ三昧のセリフも同作の魅力✧ 登場人物ばりの刺激的な言葉でトークすれば新しい快感に目覚めるかも…!? ただし本気になりすぎてケンカしないよう注意してね

Rule3 リアクションは激しめで♥

イメージは海外コメディの俳優さん★ 会話中の身振り手振りはもちろん、笑う時も驚いた時も顔全体の筋肉を駆使してやりすぎってくらい大げさに♪ 恥を忘れて楽しもう

(Sayo)ドレス¥17,800、パンプス¥6,463／ともにsugar　(Rina)ドレス¥22,800、パンプス¥5,537／ともにsugar　(Kanae)ドレス¥18,000、サンダル¥5,537／すべてsugar　(Yuuka)ドレス¥18,800、パンプス¥6,463／ともにsugar　イヤーマフラー／スタイリスト私物

この春は SCREAM QUEENS 鑑賞女子会で絶叫しながら盛り上がろう！

ともに推理し合うも叫び合うも良し♪　笑いや驚き、興奮など様々な感情を見せ合ううちに、あのコの意外な本性が見えてくるかも!?

(Sayo)キャミワンピース、ショートパンツセット¥6,463 ／ SECRET KEY　(Rina)キャミソール＆ショートパンツセット¥6,019 ／ SECRET KEY　(Kanae)パーカー＆ショートパンツセット¥6,463 ／ SECRET KEY　(Yuuka)オールインワン¥5,537 ／ SECRET KEY

シャネルNo.3になりきった 優花の感想♥

過激な展開と華やかな雰囲気に思わずクギ付け

大物が登場するにも関わらず、内容が衝撃的でびっくり！　でもドラマ中に出てくるコーデやヘアメがすっごくかわいかった♥　思わず笑ってしまうシュールさもあり、怖いけど面白いドラマでした✧

シャネルNo.2になりきった 佳那恵の感想♥

女同士で集まって見るとより楽しめる作品★

展開の早いストーリーも登場人物たちのビッチなやりとりも、めっちゃおもしろかった！　シャネルたちの衣装やキャラのかわいさもツボ♥　ちょっぴり怖いけど、女子会でワイワイ楽しく見られた！

シャネルになりきった 莉菜の感想♥

怖いけど出てくる女のコたちがみんなかわいい♥

殺人シーンがなかなかの迫力だったから、1人で見るのは怖いかも…💧　でも続きは見たい（笑）。登場する女優さんたちのかわいさにもワクワク♥　華やかなコーデを見ているだけでも十分楽しめる♪

シャネルNo.5になりきった 沙世の感想♥

笑えるのに怖いという予想外の感覚が新鮮！

コメディと殺人っていうギャップがヤバイ（笑）。笑える展開のあとにいきなり怖いシーンが登場したり、登場人物同士の意外な関係にびっくりしたりと、予想のつかない展開にもドキドキしっぱなし★

『スクリーム・クイーンズ』（全13話）の DVD-BOXは3月3日（金）販売＆レンタル開始！

デジタル版は好評配信中！

レンタル版はVol.1 ～ 7まで。DVDコレクターズBOX(希望小売価格¥10,400)は全13話の本編DVD7枚に特典映像1枚を加えた豪華8枚組 ！　発売が待ちきれない人は20世紀フォックス ホーム エンターテイメント ジャパンのサイトから先行配信されてるデジタル版をチェック ！

発売元：20世紀フォックス ホーム エンターテイメント ジャパン
http://video.foxjapan.com/

今回登場した衣装は sugarのサイトから購入できます!

SECRET KEY

女子力高めのルームウェアが充実★

おしゃれなルームウェアの専門店。モデルコラボやオリジナルデザインのアイテムも多い。

sugar

種類豊富なドレスを扱う人気サイト

ご出勤からパーティー用まで幅広い用途のドレスを取り扱い。素材や縫製の良さでも人気。

「小顔」で美人度UP

目もと 人気の施術で目元もチェンジ!!

キツイ目元をイメチェンしたい

高須のクイック埋没法

(両目)¥90,000 二重

メスを使わず自然な二重に

高須のクイック埋没法は、特殊な技術と極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。

ぱっちり盛りメイクに挑戦したい

全切開法 二重

腫れぼったさも同時に解消!!

(両目)¥250,000

まぶたが厚い方にオススメ!!

幅広の二重を望む方やまぶたが厚い方、腫れぼったい目の方にオススメです。30分ほどの手術ではっきりくっきりした二重になります。

可愛らしい目もとになりたい

なみだ袋形成

女らしさあふれる優しい目元に

ヒアルロン酸 ¥100,000

手軽に愛され目もとが完成!

なみだ袋は、ヒアルロン酸を目の下に注入して作ります。ヒアルロン酸は、約1年間十分な効果が持続し、約2〜3年かけて徐々に体内に吸収されます。

メソシェイプフェイス 小顔専用脂肪溶解注射

腫れを抑えて痛みが少ない

エクササイズではおちにくい顔の脂肪をすっきり取り除きます。
注射だけで済む手軽さで、脂肪細胞を溶かすから、リバウンドの心配もまずありません。

両頬1回 ¥60,000　あご下〜フェイスライン1回 ¥60,000

エラボトックス・ボツリヌストキシン注射

エラ張りの原因となる咬筋に直接注入します。注射1本打つだけなので約10分で終了します。術後、約3週間〜4週間後くらいから、ダイエットに成功したように徐々にシャープになり、やがてほっそりとしたフェイスラインになります。

(プチ小顔術) 1回 ¥150,000

鼻を高く

ヒアルロン酸注射

シャープラインノーズ(隆鼻注射)

鼻が横に太く広がらないよ!

当院の鼻専用ヒアルロン酸【シャープラインノーズ】は、注入後に水分を吸収しにくいタイプのものなので、鼻が太く横に広がる心配がありません。従来のものより密度が高く、粘度・硬さがあり持続期間も長いのが特徴です。通常のヒアルロン酸は¥50,000です。

¥150,000

プロテーゼ挿入

I型プロテーゼを使用(隆鼻術)

鼻筋を通して目力もアップ!

鼻全体を形よく高くしたい場合に効果的です。半永久的に美しい鼻が持続し、鼻の穴の内側から挿入するので、傷跡が目立つ心配はありません。施術時間が30分と短いのも特徴です。

¥350,000

レーザー脱毛

従来の脱毛レーザー機器と比べ、皮膚への負担や痛みがほとんどないのが特徴です。強力な冷却装置を搭載しており、肌を冷やしながらレーザーを当てていくため皮膚表面をしっかり守ります。一回の脱毛時間が短く広範囲を脱毛可能。また日焼けをした方でも使用できます。

NEW!!

両ワキ 初回5回目までの1回毎 ¥14,000
1年間フリープラン ¥70,000

痩身

ダイエットやエクササイズを続けているのになかなかやせない、すぐリバウンドしてしまう方に。イメージ通りのボディに近づきます。

脂肪吸引 ¥200,000〜¥570,000

イタリアンメソシェイプ(脂肪溶解注射)
ハガキ大1部位1回 ¥30,000

PRICE LIST

目
目頭切開……両目¥250,000
眼瞼下垂……通常施術 両目¥700,000
垂れ目形成……両目¥250,000

美肌
ホクロ除去 1個¥2,000〜¥150,000
ニキビ治療(フォトフェイシャル)顔全体¥30,000
毛穴(フラクセル2)顔全体1回¥150,000

りんかく
あご注射整形(ヒアルロン酸)¥50,000
あごプロテーゼ挿入……¥350,000
脂肪吸引(頬・あご)……各¥280,000

バスト
注射式(マンマリーヒアル)10cc¥70,000
プロテーゼ挿入……¥1,000,000
乳輪黒ずみ除去¥30,000〜¥32,000

ワキガ・多汗症
ボツリヌストキシン注射
(ワキ・手のひら・足の裏)……各¥150,000
クイック法……¥150,000

ピアス
耳(指定ピアス持ち込み)……1ホール¥1,000
へそ・耳軟骨(ピアス込み) 各1ホール¥12,000

歯科
オフィスホワイトニング　1本1回 ¥1,500
審美義歯……¥150,000〜¥600,000

施術内容・料金を知りたい方や症例写真も多数掲載していますので、こちらからクリックをお願いします。

名古屋院 院長 高須 幹弥

高須クリニック 検索

高須幹弥 オフィシャルブログ
ブログでも施術についてわかりやすく紹介していますよ!
http://ameblo.jp/drmikiya

＊料金は、すべて消費税抜きの価格です。＊大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。＊公的医療保険は適用されません。
＊秘密厳守の医療ローンをご用意しています。＊この料金表は、平成28年12月1日現在のものです。

美容外科・形成外科・美容皮フ科・歯科
高須クリニック

美容相談 0120-5587-15 9:30〜22:00
歯科相談 0120-4180-86 9:30〜19:00
歯科の相談は、東京・名古屋・大阪院にて承っております。

年中無休・予約制・ローン・クレジットOK
http://www.takasu.co.jp
ホームページから資料請求やカウンセリング予約が可能です。

東京 地下鉄千代田線赤坂駅5番A出口すぐ
東京都港区赤坂2-14-27 国際新赤坂ビル東館12F
03-3587-2061
歯科直通 03-3583-9244

横浜 JR横浜駅西口より徒歩1〜2分
横浜市西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル10F
045-322-1187

名古屋 JR名古屋駅より徒歩1分
名古屋市中村区名駅4-7-1 ミッドランドスクエア8F
052-564-1187
歯科直通 052-533-4188

栄 地下鉄 栄駅1番出口より徒歩1分
名古屋市中区錦3-17-10 錦三ビル7F
052-971-6650

大阪 JR大阪駅北側より直結
大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪タワーA12F(南館)
06-6372-5587
歯科直通 06-6372-5518

他の追随を許さないモンスターショー劇場
東京で話題沸騰のバーレスクが遂に大阪初上陸！！

完全に再現される
バーレスクの妖艶な世界！

ぐるなび４冠達成の
圧倒的なパフォーマンスと満足度！

Burlesque OSAKA

http://burlesque-osaka.com

バーレスク大阪とは……

それは映画『バーレスク』の世界を新感覚で再現した、今話題のショー劇場です。豪華な内装と華やかなステージで表現されるパフォーマンスは観る人の価値観を大きく揺さぶります。大人な雰囲気とキュートでセクシーなダンスショーを織り交ぜた究極のエンターテインメントを体験できる空間です。

アクセス

東西線北新地駅出入り口４番を出て徒歩２分。
堂島アバンザの裏手となります

東西線
四つ橋筋
堂島アバンザ

注目のバーレスク大阪で働きませんか！？

映画バーレスクのような世界観で、あなたのエンターテイメント活動を支援します。

まずはお気軽にお問い合せください
お電話・メール・LINE で受付中！
詳しくは QR コードにアクセス

バーレスク大阪

大阪市北区曽根崎新地
1丁目3番8号
ぐらんぱれ壱番館４階

06-6345-4567

いますぐ
チェック！

2017年2月15日 OPEN!!

見るだけで女が上がる
38ネタ!!

目指したいのは派手上品なお姉さん♥

小さな変化で劇的ビフォーアフター♥

色っぽ女っぽのコツ♥

ベースにゆるぎない美意識を持つ姉読者だからこそ実践してほしい、今よりもっと女が上がる“色っぽ女っぽのコツ”をご紹介。自分に足りないと思う部分を38コのネタから補って派手キレイなお姉さんを目指そう!!

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Midori Sasaki

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

欲しいのは自分らしい美しさ
昨日より今日の私を好きでいたい

お姉さん100人にリサーチ！

Q 女らしさを感じるのはどんな女性？

A

回答	割合
所作や仕草が美しく余裕が感じられる	28%
髪や肌など手入れが行き届いている	25%
ナチュラルで清潔感がある	22%
さりげなくいい香り	14%
言葉遣いがキレイ	8%
その他	3%

女らしさのイメージはゆったりと落ち着きのある女性といえそう。「その他」には“凛とした雰囲気”“口角が上がっている”などの回答も♥

Q 色っぽさを感じる女性は？

A

回答	割合
体のラインが曲線的で動きがしなやか	27%
髪をかきあげたり脚を組みかえる仕草が自然	22%
しゃべり方がゆったりしている	17%
ヒールを美しく履きこなしている	11%
いかなるときも姿勢がいい	11%
その他	12%

女性らしい体つきや、仕草の美しさは色っぽの必要条件。「その他」には“セクシーな服が似合う”“指の動きが上品”などの回答が♥

Q ガサツさを感じる女性は？

回答	割合
言葉遣いが悪い、口調が荒っぽい	25%
服や靴がヨレヨレで身なりに隙がある	20%
バッグやポーチの中がぐちゃぐちゃ	17%
所作が乱暴で行動がザツ	11%
股を開いて座る	10%
ところ構わず大声	8%
その他	9%

見落とせないのは、「バッグやポーチの中がぐちゃぐちゃ」の17%と、「所作が乱暴で行動がザツ」の11%…💧 人は意外と見てるんです!!

サバサバとガサツは紙一重だから要注意💧

専属モデル（31歳／東京都）
既婚・子供なし
加賀美早紀

Q「こうはなりたくない」と感じるのはどんな女性？

食事の仕方にはその人のすべてが表れる！

カラコンアドバイザー（33歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

回答	割合
言葉遣いが悪い 口調が荒っぽい	35%
髪がボサボサ	20%
ガニ股、猫背など姿勢が悪い	12%
食べ方が汚い	10%
店員さんに態度が悪い	8%
その他	15%

「髪がボサボサ」という身だしなみの悪さも20%と、かなりマイナスポイント。「その他」にはマナーや常識の無さを指摘する声も💧

Q 自分に足りない女らしさは？

回答	割合
丁寧な言葉遣い、やわらかい口調	32%
落ち着いた立ち居振る舞いや心配り	28%
内面の女らしさ	20%
女らしい服装	8%
メリハリのある体形	8%
その他	4%

「Qガサツさを感じる女性」、「Qこうはなりたくない女性」の第1位と同じく「丁寧な言葉遣い」が第1位に。言葉遣いの改善は急務です★

内面が子供っぽい…大人っぽくなりたい💧

イベントコンパニオン（32歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

Q 女として憧れる芸能人は？

1位 紗栄子、石原さとみ、沢尻エリカ
2位 深田恭子、ローラ
3位 アンジェラベイビー

4位は中村アン、5位以下はほぼ同数で山本美月、長谷川潤、橋本まなみ、菜々緒など。姉モデルではさやかと優花を推す声も✧

ゆんころちゃんの女っぽさにも憧れてます♥

渋谷ラ・ブージュ デンタルクリニック院長（35歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生

Q 将来のお手本にしたい芸能人は？

1位 井川 遥
2位 篠原涼子
3位 高岡早紀

接客業（29歳／東京都）
独身・子供なし
神咲愛莉奈さん

高岡早紀さんのあのモテ度はすごいと思う♥

1、2位はほぼ同数。“年齢の重ね方が理想的”“家庭も仕事も両立していてしかもキレイ。あんな風になりたい”というコメント多数♥

色っぽ女っぽ

キレイかどうかはベースの化粧ノリがカギ✧

メイクのコツ編

意識調査から改めてわかったのは、お姉さん世代はナチュラルさのあるツヤメイクを重視しているという事実♥

お姉さん100人にリサーチ！

Q メイクで重視するポイントは？

しっとりツヤのある肌、ベース	40％
くちびるのツヤとふっくら感	20％
丁寧なアイメイク	15％
濃くしすぎない	13％
その他	12％

薄づきでも盛れているのがお姉さんクオリティ。昔より丁寧にメイクをするようになった人、ベースメイクを重視するという人が多いよ★

ケバすぎずナチュラルすぎないお姉さんメイクを研究中♥

猫カフェ経営・パパイチ独身・子供なし（28歳／福岡県）
黒咲ゆうきさん

Q 同世代で残念だなと感じるメイクは？

ザツ、ベースが汚い 37％
濃すぎる 27％
古い、チークが不自然 21％
その他 15％

「濃すぎるメイク」が残念な理由としては、"濃すぎると厚化粧に見えてかえって年齢を感じさせる♪"というのが代表的な意見だったよ

粉ふいちゃってる汚いベースはNG。スキンケアが大事♥

名古屋まつげ専門店グランテアイズ代表（35歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

コツ1 あいはベースメイク前に美容液でクマ対策♥

目元が明るくなるよ♪

目の下がくすんでいるとすごく老けて見えるから、メイク前にドゥ・ラ・メールの目元用クリームでケア。冷蔵庫で冷やして塗ってます♥

銀のアプリケーターでコロコロ塗りするよ♪

ドゥ・ラ・メール ザ・アイ コンセントレート

美容室経営＆アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

コツ2 ちなみにベースはハイビジョン対応コスメ✧

ハイビジョン撮影用に女優さんが使っているという江原道（こうげんどう）のコスメ。薄づきなのに毛穴もくすみも全部カバーできちゃう✧

ベースはこの2つ。A.江原道 マイファンスィー メイクアップカラーベース B.江原道 マイファンスィー プレストパウダー

コツ3 りえは落ち着いたナチュまゆ＆ひかえめ涙袋♥

ハイライトでテカテカな涙袋はちょっと化粧が若すぎる。眉毛が細いと化粧が古く見えるよ♪

キラキラでテカテカな涙袋は卒業しました♥

自まゆでナチュっぽさ♥

まゆげは形と長さを整える程度であまりいじらないよ。ふさふさ感は残すようにしてる♥

涙袋はシャドーで立体感★

ハイライトベースは塗るけどハイライトは塗りたくらない。シャドーで陰影をつけて立体感♥

広島の看護学生（31歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

コツ4 RIRIはその日の予定と肌状態でコスメを使い分け♥

ナチュラルにしたい日と盛りたい日。アイメイクやチーク、リップを変えるだけじゃなくベースから変えなきゃね

ダンサー（28歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

長時間メイクする日はミネラル系ファンデ♥

天気がいい日や、長時間メイクをする日はミネラル系。カバー力があるのにナチュラルメイクっぽく見えるし日焼け対策もできる♪

どっちもオススメ♥

A.MiMC ミネラルクリーミーファンデーション B.トゥヴェール ミネラルファンデーション。左端のブラシはクリーム系を塗るときに使うよ。スルスルのびるし毛穴もしっかりカバーできる★

夜のお出掛けはRMKでドレッシーメイク♥

ご飯を食べに行く日や乾燥が気になる日は、メイクアップベースからパウダーファンデまでRMK。ツヤのあるなめらかな肌になる✧

コスメはすべてRMKだよ♥ A.メイクアップベース B.コントロールカラー C.クリーミィファンデーションN D.スーパーベーシック コンシーラー E.エアリーパウダーファンデーション

コツ5 ちなみにスキンケア前にスチーマーで保湿

しっかり肌を温めてやわらかくしてから化粧水をつけると、長時間しっとり肌が続くよ♥

コツ6 RIRI直伝！隙のないヌーディーリップの塗り方♥

1 コンシーラーで消す♥

くちびるの色を消すためにまずコンシーラー。指でポンポンつけるとくちびるの色が消えるよ

2 クリアなグロスを♪

リップベース代わりにクリアなグロスをON。これを塗っておくとくちびるにふっくら感が出る

3 ベージュのリップ♥

ピンク系のベージュリップをぬりぬり。筆で輪郭をとるとカッチリしすぎるからそのまま直塗り

4 ラメグロスを塗る✧

最後にラメ感のあるクリアなグロスをちょっとだけ。内側にだけ塗るとさりげないツヤ感が出るよ

使ったのはコレ

A.RMK スーパーベーシック コンシーラー B.シャネル グロス ヴォリューム C.イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ 47 D.シャネル レーヴルサンティヤント 171

コツ7 弥生は化粧ノリを追求した独自の湿気メイク♥

蒸気×ベースメイク★

蒸気がボワンと当たる適度な距離でスチーマーを炊きながら、ベースメイクからアイブローまで。アイメイクのときはスイッチオフ

専属モデル（24歳／東京都）独身・子供なし
根本弥生さん

コツ8 沙世直伝！濃すぎた赤リップをちょうどよくなじませる術♥

服と合っていないリップが

NG!

家ではほどよく見えた色が、外で見ると濃すぎることってあるよね。そんなときの裏技♥

1 コンシーラーを塗る

濃すぎた赤リップの上からコンシーラーを重ねるよ。すみずみまでしっかりと塗らなくてもざっとでOK♪

2 グロスを重ねるよ♥

グロスを塗ったら、んぱんぱしてと全体をなじませるよ。グロスの色は何でもいいけどピンク系が無難かな

まろやかになった！

一度落としてから塗り直すよりもふっくらツヤっと仕上がるよ✧ 出先ではこの重ね塗りがオススメ♥

完成

コツ9 ちなみにベースはツヤ肌ファンデを愛用♥

半年くらい前からカバーマークのツヤ肌ファンデのトリコ。のびがめっちゃよくて少量で全体をカバーできるし、ツヤっとした透明感が出る✧

カバーマーク フローレスフィット FN30

コツ10 けいこは赤みをおさえた自然なチークを重視♥

ポンと丸く入れる赤いチークもかわいいし昔はやっていたけど、今は自然に肌に馴染むようにさりげなく。そしてしっかりぼかします♥

トータルバランス♥

専属モデル（32歳／滋賀県）既婚・息子1人、娘2人
けいこ

コツ11 愛美は顔の産毛処理＆キレイなスポンジで化粧ノリをキープ♥

他人の産毛が気になるから自分も気をつけてる。それと、キレイな人は道具もキレイな気がするのでスポンジなどの手入れも重視♥

アイテムは清潔に✧

デコアーティスト勉強中（30歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

コツ12 弥生はあらゆる角度から顔の完成度をチェック♥

自分では正面顔を見ることが多いけど、実際は様々な角度から見られているから、メイク完成後は全方位から顔面をチェック♥ 特に伏し目にしたときのシャドーの完成度を確認★

客観的に観察する！

流行りを追うよりも
自分に似合うものを探す
それも美へ近づく方法✧

専属モデル（33歳／東京都）独身・息子1人
早川沙世

美しくあるために今できること
その積み重ねで美は作られる♥

専属モデル（31歳／東京都）
既婚・子供なし
加賀美早紀

色っぽ女っぽ　髪に手をかけているかいないかは一目瞭然！

ツヤ髪のコツ編

少しずつ髪質も変わってくるお年頃。ストレートも巻き髪も美しい髪の基本はしっとりとしたツヤとまとまり♥

お姉さん100人にリサーチ！

Q ヘアで重視していることは?

毎日のお手入れでサラサラツヤツヤ	40%
定期的なサロンケア	32%
ヘアアレンジをなまけない	15%
いい香り	13%

日々のスキンケアと同じくらい髪のケアにも気を使っている人がほとんどだよ。香りは保湿ケアを兼ねたヘアミストの愛用者が多め♥

奇抜なカラーや個性的な髪型より潤いやツヤ、香りを重視するようになった♥

Q ダラしなく見えるヘアは?

傷んでパサパサ	42%
カラーをサボっている	30%
アレンジ感のない素髪	25%
不潔な髪	3%

手入れが行き届いていない髪はひと目でわかるもの。“同じ女として見ていて悲しくなる…”という意見も少なからず聞かれました💧

会社経営準備中（29歳／東京都）独身・子供なし
今井麻莉江さん

大人の女はボサボサ頭で出歩いちゃいけない！　せめて帽子をかぶるとか😊

さわりたくなるツヤツヤ髪づくり♥

毎日の丁寧な手入れで変わる髪のコンディション。1本1本が輝く髪はブラッシングにも秘密アリ♥

コツ1 あいは朝・昼・晩に念入りブラッシング♥

❶ 頭皮の血行も促進♪

朝と夜は特に念入りに♥
髪の絡まりをとるだけでなく頭皮マッサージにもなるから、生えてくる髪も健康になる。ちなみに静電気防止のループブラシを愛用★

❷ ホコリもとれるよ♪

表面はコームで♥
ブラシをかけたあとはコームで整えて仕上げるよ。風に吹かれて髪が乱れたときなんかもササッとコームでお直し♥

❸ 内側からシューッ♪

ツヤ出しスプレーで完成✧
ツヤを出すだけじゃなく静電気を抑える効果もあり！　静電気は毛根にもダメージを与えるから防いだほうが髪が傷みにくくなるよ♥

コツ2 ユウキはブタ毛ブラシで髪を撫でてツヤ増し♥

静電気もおきない✧

しっとりまとまってアホ毛もおさまる♥

バー店員（28歳／東京都）
独身・子供なし
矢野ユウキさん

表面を撫でるだけで超ツヤツヤになる✧　ストレート部分で試すと効果が実感できるはず。深く入れれば全体もブラッシングできるよ♥

パサパサ地獄からの脱出♥

キューティクルのキメが乱れて髪が水分を失っていくパサ髪。緊急レスキュー法をリサーチ♥

コツ3 RIRIはトリートメントキャップ♥

かぶってしばし待つ♥

トリートメントをつけたあとにキャップをかぶって、体を洗ったり半身浴をしたり♥　ただ放置してから流すよりも髪がしっとりする✧

つけるトリートメントはフィーノ。これ超オススメ✧

コツ4 弥生はナノケアでスチームトリートメント★

サロン級の保湿ケア✧

顔用に使っているナノケアスチーマーをお風呂場に持ち込み😊　トリートメントした髪に蒸気を当ててケアしてる♥

コツ5 けいこは毛先だけ巻いてツヤ出し✧

ごまかせますよ♥

巻くとキューティクルのキメが整うから、ボサボサにしているよりは全然マシ。巻き髪用ミストと根本的なヘアケアもお忘れなく♥

“困った！”ときのお助けアレンジ♥

様々な場面のピンチを救ってくれる1分アレンジ♥　脳裏に刻んで損ナシ！

コツ8 巻きがとれたらバッグのツイリーでおしゃれに応急処置♥

ツイリーを結ぶだけでこなれた三つ編みに♥

Back　Side

外出先で巻きがへたれてヨレヨレになったらいっそのことヘアチェンジ。サイドで分け目をとってざっくり1本の三つ編みに。バッグにつけているスカーフやツイリーを活用してね😊

コツ9 ちょっとまとめたいときの高めなシュシュポニー♥

ラーメン食べててもかわいく見えちゃう♥

Back　Side

高めに結んだらトップを引っ張り出してゆるめるよ。“ひとつまみゆるめたら、ひとつまみ分あける”この繰り返しでバランスが取れるから、鏡を見なくてもその場でアレンジ可能★

コツ10 寝坊をしてもどうにかなる♥ 移動中に完成するねじり結び

ほどけばゆる巻き★2WAYアレンジ

こうなる♥

Back　Side

巻き髪用ミストなどスタイリング剤をつけた髪を、2つに分けて外向きにくるくるねじり毛先で一本化♥　ロングのコはねじった2本の毛束をクロスさせていって結ぶべばOK!

コツ6 RIRIに学ぶ自然で色っぽい髪のさわり方♥

髪をかき上げる仕草は女性ならではの色っぽ仕草♥
とはいえ一歩間違えばやりすぎな印象に傾くことも…。

さも照れたように♥
伏し目がちに何気なく♥
会話中にちょっと照れたように“つい髪をさわってしまった”という風情で😊

乱れた髪を直す風に♥
表情は変えずごく自然に♥
風で乱れた髪を“ふと直した”というナチュラルさで、さりげなくさわる♥

NG!
大きくかきあげて思いっ切り流す💧

コツ7 目的別ヘアオイル・マッチ表

支持率の高いヘアオイル4つを愛用者の声と共にご紹介。求める仕上がりの目安にしてね！

あいはケラスターゼのピンクでサラサラ髪✧
いろいろ試してたどりついた♪
ケラスターゼのピンク（ユイルスブリム ティーインペリアル）は、今まで使ったオイルの中で史上最高にいい！

ユウキはモロッカンオイルでふんわり髪♥
悩みの猫っ毛がエアリーに♥
濡れ髪ならモロッカンオイル3プッシュを毛先からつけて全体に。乾いた状態の髪につけるなら1プッシュ♥

早紀は金のケラスターゼで髪しなやか✧
手ざわりのいいしっとり感が◎
ケラスターゼのユイルスブリム♥　洗い上がりの髪に2プッシュくらいでやわらかくまとまりのいい髪になる♪

佳那恵はケラスターゼの赤紫でハリコシ✧
長年コレ一筋😊浮気はしません
赤紫のケラスターゼ（フルイド クロマ リッシュ）は巻き髪の弾力が続く！　カラーの色持ちもよくなるよ♥

セクシー道場！真優川流

私におまかせ♥
教えて♥

フェロモン師匠
真優川先生♥

意識の9割が美意識でできている真優川先生。若干24歳の新米お姉さんに女っぽの高め方をレクチャー♥

弥生のお悩み
にじみ出る女っぽさがまだまだ足りないんです…💧

フェロモンレッスン1 セクシーな下着でウロウロ✧

部屋ですごすときは下着がいっちょうら♥

下着で暮らしているだけで女としての自覚と美意識がみるみる高まるよ。だまされたと思ってお試しアレ♥

フェロモンレッスン2 毎日全裸を鏡でCHECK✧

ボディラインを確認！修正ポイントを探す♥

たるみ、ゆるみ、メリハリ不足、直すべきところはないかお風呂上がりに確認。ライバルは昨日の自分だよ😊

フェロモンレッスン3 イイ女の映像を観る✧

理想の女性が出てくる動画を流しっ放しに♥

ドラマや映画でお手本にしたい女性を常に意識。再生率が高いのはやっぱり『ゴシップガール』と『バーレスク』✧

私にもすぐできそう！
あとは実践あるのみ♥

色っぽ女っぽ

身だしなみの清潔感はおしゃれな人の共通点✧

身だしなみのコツ編

見た目にはその人のすべてが表れるからこそ身だしなみは大切。ダラしないとせっかくのおしゃれも台無し！

コツ1 咲&りえに学ぶオトナのピンクコーデ♥

ジャケットでハズす♥

小物も取り入れると◎

辛めのジャケットでピンクの甘さを中和♥

世代を問わない青み系ピンクなら失敗ナシ♥

美の伝導師（30歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

ピンクは色のインパクトが強いから、髪をアップにしてすっきりさせたり、メガネでハズしたりどこかに抜けを作るとバランスがいい♥

真っピンクはNG。カラーに悩んだら淡いピンクを。いい生地でシルエットのキレイなワンピなら少々露出度が高くてもサマになる！

コツ2 RIRIはプチプラ×ブランド物で余裕のあるこなれ感♥

いかつくならない♥

¥800,000
¥1,000,000
¥3,900
¥500,000
¥3,000
¥100,000

お姉さんカジュアルはブランド物を日常使い♥

全身高額コーデだと"いかにも"って感じになっちゃう♢ プチプラな服のときは持ち物を高めに、高い服を着るときは小物で遊んだり

お姉さん100人にリサーチ！

Q コーデで意識することは？

全体のバランスを考えた露出	32%
体のラインがキレイに見える服を選ぶ	18%
スカートなど女性らしい服を選ぶ	16%
TPOを考慮したエレガントさ	10%
服にくたびれ感がないかどうか	8%
その他	16%

ナルホド納得な回答が目白押し。「その他」の中には、"自分らしい派手さと、年相応との調和を目指す"という意識の高い回答が🐱

落ち着いたレストランならスカートは膝丈で♥

FACE AWARD代表取締役（32歳／東京都）独身・子供なし
山﨑みどりさん

Q 品がないと感じる服装は？

露出しすぎ 41%
派手すぎ 若すぎ 20%
ブランドずくめ 13%
ショッパーがサブバッグ 9%
その他 17%

TOKYO NADESHIKO
ブロガー（36歳／東京都）バツイチ既婚・妊娠10カ月
MERIさん

肌は出せばいいってもんじゃないのが姉世代の色っぽさ。露出には計算が必要♥ ショッパーをサブバッグ代わりするのも要注意♢

ペラペラのポリエステル素材の服や過度な露出は見ていてツライ♢

コツ6 足元美人・早紀は靴を脱いだら即お手入れが日課♥

キッチンペーパー1枚でいつでも靴がピカピカ✧

1 ササッとから拭き♥

折りたたんだキッチンペーパーで靴の表面を撫でるように拭く。これでホコリと汚れが取れるよ♪

2 汚れを拭き取りながらヒールの減りも確認★

濡らして靴底を拭く♪

から拭きに使ったキッチンペーパーを軽く濡らして靴裏を拭くよ。ついでにヒールの減りチェック♥

3 風が通る場所に置いて半日は陰干しするよ♥

靴はすぐしまわない！

靴の中に湿気が残った状態でしまうとニオイや革が傷む原因に。自然乾燥させてから靴箱にしまう♥

コツ5 あいはバッグの中身は縦入れでスッキリ♥

ガサゴソ探さない♥

バッグを買うときはお財布やポーチが縦に収まるかサイズ感も確認♥

スマートに物が出せるしごちゃごちゃしない♥

バッグって視線よりも低いところに置くから、周りの人から中身がよく見えちゃう♢ 縦入れすれば見た目にもキレイだし機能的だよ♥

コツ4 ちなみにフェロモン師匠の色気と下品の瀬戸際露出はコレ!!

カーデでまとめ上げた難易度高めお腹見せ♥

露出は2カ所が限界。これで肩や腕が出ていると出しすぎ🐱 スカートの素材もモコモコでかわいいから意外とエロく見えないはず🐱

コツ3 りえ&弥生は出したら隠す！露出は1カ所の法則♥

足首も見せない♥

脚はデニムで隠してがっつりオフショル♥

デコルテまで見せるオフショルは、かなり肌面積が広めだから他は一切出さないよ。ボトムもスキニーっぽいデニムでコンパクトに♥

ボトムはパンツ♥

ノースリーブだからデコルテは出さない♥

腕も出して脚も出すと肌面積が多すぎる♢

NG!

肌見せのバランスは難しいから、肩やデコルテを出すなら脚は出さないとか、"露出は1カ所"ルールでコーデを組むようにしてる♥

昔より強い自分になれたから武装のための鎧はいらない♥

Q ダラしなさを感じる身なりは？

毛玉取り大好き♥

ブラシも使うよ♥

私はガムテープ派！

毛玉やホコリ、シワや汚れ 49%
靴の汚れ 22%
カバンがくちゃくちゃ 19%
その他 10%

おしゃれな服でも毛玉だらけホコリまみれじゃ元も子もない。アイテムのケアは大前提★

コツ7 みんなの毛玉とホコリ問題!!

意外と電池が切れやすい毛玉取り器。万が一に備えて取れると評判の毛玉取り法を検証！

スポンジ ザラザラした面で表面をこすると毛玉がごっそり取れる！ ニットよりも靴下やシャツなど布類の毛玉取りにオススメだよ✧

ハサミ ニット類の大きな毛玉にはハサミが一番。生地を傷める心配もないよ✧ ただしそれ以外の小さな毛玉には圧倒的に不向き♢

カミソリ コートやニットの毛玉が面白いように取れて超ビックリ✧ 調子に乗ってソリソリしていると穴が開くのでそこだけ要注意！

毛玉ブラシ コートなど広範囲の毛玉をまんべんなく取るのに最適♥ 同時に繊維も引き出すので毛玉予備軍を製造してしまうのがネック…♢

適材適所！ 基本のホコリ取りをおさらい♥

ハンガーにかけたまま服全体のホコリが1回で取れる✧ 最強!!

私はコロコロシート派!!

ガムテープ 布を選ばずホコリが取れて、フェルト素材の帽子や布製のバッグに威力を発揮✧ 問題は、服全体となると結構な手間がかかること♢

エチケットブラシ 繊維の表面を整えながらホコリが取れるので生地のお手入れにもなるのが魅力的♥ ただ、フェルトなど表面が毛羽立った素材にはム…

仕草ひとつで女が上がる
これを試さない手はない♥

色っぽ女っぽ

美人の極意は慌てず急がずゆっくりと✧

仕草のコツ編

仕草も含めた印象で美しさはつくられる✧ たおやかな女らしさが今すぐ身につく方法、レクチャーします!!

お姉さん100人にリサーチ!

Q 女らしくあるために意識していること

穏やかな口調や言葉遣いなど話し方	39%
ゆっくり丁寧な仕草	28%
ものごしのやわらかさ	22%
その他	11%

「言葉遣いの改善」はお姉さん世代のこれからの大きな課題。「ゆっくり丁寧な仕草」は、心と時間に余裕を持つことで近づけそう

美容ブロガー（30歳／大阪府）独身・子供なし 久保七瀬さん

落ち着きのなさや乱暴な言葉遣いは女を下げるだけ。常に気をつけてます♥

Q 品がないと感じる行動や仕草は?

言葉遣いが悪い 荒い、大声	36%
マナーや常識がない	26%
所作がガサツ	22%
その他	16%

「その他」には"トイレットペーパーをカラカラ引く音を響かせる"という声も💧 「マナーや常識がない」には食事作法も含まれるよ♥

レーサー休業中（30歳／東京都）既婚・娘1人 神子島みかさん

ガサツな女性を見るたび、自分の行動を振り返って反省。反面教師にしてる

コツ1 りえが実践するキレイな人の笑い方3パターン♥

3 笑い声より動きで表現 美人な爆笑を実践♥

お腹を抱えて前後に♪

爆笑するときはお腹を抱えて前後に体を振る大きな笑い方を実践中★ 大声で笑わなくても楽しい気持ちが伝わるよ♥

2 笑顔を作るときには「イー」の口を実践♥

イーと言ってみる♥

本で読んだ"ヘルシーな笑顔の作り方"を実践中★ 声を出さずに「イー」というだけ。目元をシワシワにしなくてもちゃんと笑顔✧

1 真顔＝微笑みを実践 いつも口角は上向き♥

口角はちょい上げで♥

うっすら微笑んだ状態を"真顔"にしたくて実践中★ 気を抜いてるときの自分の顔があんまりだったから気をつけるようになったの

NG! "本来の真顔"は気が抜けて見える💧

コツ2 かなえはネイルが引き立つ指立てスマホ打ち♥

丁寧に見える♥

OK! 指を軽く立てて打つとやわらかい印象に♥

NG! ベタッと寝かせ打つと子供っぽい印象に💧

片手打ちや爪をカツカツ鳴らす打ち方ってザツに見える…。手に丸みを持たせながら指先の少し側面で打つと女らしい仕草になるよ♥

コツ5 早紀はあせらずゆっくり動いてやわらかな雰囲気づくり♥

NG! 腰を落として大股でのっしのっしと歩く💧

腰を落としてカカトで歩くとドスドス歩きになってブサイク。頭のてっぺんから糸で吊られているイメージで歩くと姿勢よくしなやか♥

歩幅は肩幅より狭く♪

外ではテンポよく歩き室内はゆっくり歩く♥

落ち着いた印象に♥

おじぎはゆっくりと一拍おいて顔を上げる♥

はじめましての挨拶はゆっくりとおじぎをすることで好印象に♥ ただペコッと会釈するのはザツな印象を与えるから避けたい…💧

スッと片手を添えて♪

物の取り扱いは優しくバッグもそっと置く♥

物をドンと置いたり、ドアをバンと閉めたりしない。急いでいると行動がザツになるから、時間に余裕を持って30分前行動が基本✧

コツ3 咲が心掛けている耳に心地よい声のトーン調整術♥

聞き上手になろう♪

話をちゃんと聞くと声の音量が適音に♥

話したくて仕方ないときってかぶせるように声を張りがち💧 会話のキャッチボールを心掛けると音量やトーンが自然と穏やかになるよ♥

NG! 「聞いて聞いて!」と自分の話ばっかり…💧

NG! テンションが上がって声が甲高くなってる💧

コツ4 ちなみに聞き取りやすい話し方♥

声の大きさより発声★

「えっ?」と聞き返される人は、口の中でモゴモゴしゃべる傾向があるそう。声の大きさよりキチンと語尾まで発声することが肝心だよ♥

コツ9 弥生は外出直前の"玄関前儀式"でいい女スイッチを入れる♥

行ってきます♪

玄関の全身鏡を見ながら「よし!」と気合い注入♥

玄関の全身ミラーを見て「よし!」と思うことで気持ちを切り替え。普段の自分よりキチンとしている120%の自分を作ろうって意識が高まる♥

コツ8 CHIHAは言葉遣いが劇的にキレイになるルールを発見♥

マジで? ウケる!

若者っぽい言葉は封印 さっそくチャレンジ!

ダイエットアドバイザー（28歳／東京都）独身・子供なし CHIHAさん

「ちょー」「マジ」「ウケる」を使わないとそれだけで言葉遣いがキレイに✧ 別な言い方を考えることで口調も自然と丁寧になるよ♥

コツ6 ユウキはくちゃくちゃもモグモグも防げるおちょぼ口食べを実践中♥

コツ7 ちなみに自分がクチャラーか知る方法はコレ♪

噛むときの口の開閉

くちゃくちゃする人は噛む動きに合わせて口が開閉するのが特徴なので要確認 口を閉じて噛んでさえいれば音立ては防げるよ♥

一口はこのぐらい♥

少しずつ食べることで早食い大食いも防げる✧

NG! 口いっぱい頬張るハムスター食い💧

ついつい口にいっぱい入れちゃう癖があるから少しずつ食べるように気をつけてます。おちょぼ口で食べられる量が一口の目安だよ♥

Q ダラしなさを感じる食べ方は?

くちゃくちゃ食べる	36%
箸の持ち方が変	24%
頬張ったまましゃべる	12%
食べ方が汚い	12%
その他	16%

食べるときの"音立て"は周りを不快にする食べ癖の代表。本人は無自覚なことも…💧

ジングはなかった！
ふくほどに美肌!!

よる“本気の植物療法”が、
ミセラークレンジング水になりました!!

汚れも外敵も、肌トラブルのもとも一緒に取り去る、不思議な水

「こんなクレンジングがあったら」という声を聞き入れて、ヨーロッパ屈指の製薬会社が開発したのがこのプラントシステムのミセラークレンジング水。コットンに含ませて肌をふけば、本当にふくだけで、汚れとともに外的刺激も肌トラブルのもとも、同時にふき取ってしまう高機能のクレンジングウォーターです。しかも、汚れと引きかえに、美容液のような深い潤いを与えていくのが何よりの特長。

そこまでの多才な働きを持てたのも、“ミセラー水”という特殊な構造の水だから。ミセルの内側は油分と、ミセルの外側は水となじむ性質を持つので、浮きあがった汚れを吸着して包みこみ、その中に閉じこめるため、汚れが肌に戻ることがありません。だから保湿成分で肌を深く潤す優れた効果も備えることができたのです。

ふくほどに浄められ、ふくほどに潤う水

このミセラークレンジング水が３タイプあるのは、肌トラブル別に選べるしくみになっているから。紫外線や大気汚染によるダメージの原因にも働きかける上に、肌それぞれのトラブルのもとも一緒にふき取りながら、それぞれの肌に必要な保湿成分で肌を潤していきます。だからふくほどにダメージのない肌へと浄められ、ふくほどに輝きのある肌へと導かれていくのです。

赤いキャップは敏感や赤みに傾く肌へ。白いキャップは毛穴やテカリが気になる肌へ。そして青いキャップは、エイジングが気になる超乾燥肌へ。ふくほどに美肌になるのは３タイプ共通です。

フランスの製薬会社だから叶った処方。
こだわりのフィトセラピー

植物療法研究のリーダーとして、これまでにも数々の発見を成し遂げてきたアルコファーマ社が、“あくまで安全に、あくまで効果のあるスキンケアを”と考えて開発したのが、プラントシステム。このミセラークレンジング水開発においても、革新的な抽出テクニックで、植物の持つ神秘的な効果を引き出すことに成功しました。また、外敵から肌を守り、本来のチカラを一気に目覚めさせる独自の植物カクテル成分を配合。成分や品質を厳しくチェックするオーガニック認証“エコサート”も取得しているのです。

なりたい肌へ、みるみる近づく３in１

ともかくこれ１本で、ひとふきで、メイク落とし→洗顔→化粧水の３ステップが済んでしまう 3in1。アッと言う間に潤い補給までが済み、さらに肌に優しい。自分のなりたい肌に日々近づいていく本当に不思議な水なのです。こんなに簡単にこんなにキレイになれるの？　そんな驚きのあるミセラークレンジング水、試した日から手放せなくなります。

こんなクレンミセラー水は

ヨーロッパ屈指の製薬会社にどこにもないオーガニックな

1 弱い肌、不安定な肌、赤みに傾く肌へ

プラントシステム ローザカルム ミセラー
500mL ¥2,400（税別）

敏感肌向けとして初めて開発に成功した 3in1 のミセラークレンジング水。低アレルギー性で肌に優しい処方。目の周りにも使え、メイクと汚れ、ダメージのもとを優しくふき取ります。乾燥や肌のゆらぎによる赤みもおさえて、肌をなめらかに生き生き保ちます。ブッチャーブルーム〈保護成分〉、P.E.S® プラントコンプレックス（オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉）、ヤグルマギク花水配合〈保湿成分〉。（エコサート認定）

2 テカリのある肌、毛穴の目立つ肌へ

プラントシステム ピュレテ ミセラー
500mL ¥2,400（税別）

皮脂と水分のバランスがくずれている肌や毛穴の目立つ肌など、皮脂由来のトラブルに悩む肌に加え、すべての肌に使える 3in1 ミセラークレンジング水。肌に負担をかけずにメイクや汚れ、ダメージのもとをすっきり取り除きます。潤いを与えてなめらかで生き生きした肌に仕上げます。テカリのある肌はこれ 1 本でお手入れを済ませることも可能です。P.E.S® プラントコンプレックス（オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉）、マカダミア抽出成分〈なめらか成分〉、ピーチ抽出成分〈保湿成分〉、アプリコットウォーター〈整肌成分〉配合。（エコサート認定）

3 肌あれしやすい超乾燥肌、エイジングが気になる肌へ

プラントシステム アージェンス ミセラー
500mL ¥2,400（税別）

超乾燥肌のためにつくられた初めての 3in1 ミセラークレンジング水。充分な潤いを与えながらメイクや汚れ、ダメージのもとをしっかりと取り除きます。肌あれしやすい肌に向けたフィトセラピーと皮膚科学が瞬時に働きかけ、なめらかでハリのあるつややかな肌に仕上げます。エチウムオイル〈保湿成分〉、P.E.S® プラントコンプレックス（オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉）、マカダミア抽出成分〈なめらか成分〉配合。

お問い合わせ
ツーウェイワールド株式会社
0800-222-3218
www.plantesystem.jp
※全国の有名バラエティストアにて発売中

Blanc Pur 100で
朝からパックの新習慣♥

私の時間は私だけのものだから、たとえ100秒でもしっかりコントロールしたい。
時間がない朝もたった100秒の美肌ケアで、トーンアップした肌を1日キープしましょ♥

PHOTO_Youki Oneyama［JOPS］

Blanc Pur100って?

1. たった100秒でOK

肌に塗ったら100秒おいて洗い流すだけの簡単なパックだよ♪　お肌にたまった汚れや余分な皮脂を落として、同時に保湿もしっかりしてくれる✧

2. 合成着色料･香料、鉱物油無添加

お肌に優しい8種類の天然植物成分を配合☺　うるおい成分とひきしめ成分も入っているから、よりなめらかでハリのある肌になれちゃう✧

3. 顔も手も体にも使える

顔だけじゃなく手や体にも使えるから、首やデコルテも一緒にケアできるよ♥　ネイルした手もワントーンアップすることでより華やかに✧

使い方

洗顔で余分な皮脂や汚れを落とし、気になる部分になじませて優しく全体に伸ばしてね♥　100秒たったら水または、ぬるま湯で流すだけ★

成　分

水、ポリアクリルアミド、ジメチコン、ペンチレングリコール、水添ポリイソブテン、ナツメ果実エキス、クレマティス葉エキス、セイヨウナツユキソウ花エキス、スギナエキス、セイヨウキズタ葉/茎エキス、ヒバマタエキス、アロエベラ葉エキス、キハダ樹皮エキス、ラベンダー油、ヒアルロン酸Na、酸化チタン、スクワラン、グリセリン、BG、ラウレス-7、エタノール、メチルパラベン、酸化鉄、トリデセス-4カルボン酸Na、水酸化Al

Pure White

Blanc Pur 100

100 seconds turn light

24時間のうちたったの100秒で肌コントロール習慣♥

Blanc Pur 100
150g ¥3,000（税抜）

お問い合わせ先

株式会社アンプリー 名古屋オフィス
☎052-684-7214

株式会社アンプリー
☎03-3567-8666
http://www.amply.co.jp/

安浦利有限公司
☎(02)2558-2269
E-Mail:amply.tw@msa.hinet.net

姉 お姉さんアゲハ ageha

aneageha

読者参加型Instagram連動企画　第3弾！

riendaの服を使ったコーデ♡

前号で募集した「riendaの服を使ったコーデ」写真の投稿。今回もみなさんのご参加ありがとうございました♡
今回は3名の投稿を発表！　インスタのアカウントもチェックしてみてね！

Please Follow me & Let's join us!

JYURIAさん

jyuria.h.1213

「riendaのショートパンツを主役にモノトーンで大人っぽくまとめました」というJYURIAさん。キャスケット合わせが個性的かつトレンド最先端でオシャレ♡

まりさん

manmaru30

MY STYLE!

「今季のものではないけどコート、カーディガン、ブーツが全部rienda」というまりさんは長年のrienda愛用者♪　ショッキングピンクの取り入れ方が女っぽい♡

Akahori Mizukiさん

xx.miichuke.xx

SHE IS BEAUTIFUL

「フロントインリブニットワンピースはグレーをセレクト。これは会社の行事のときのコーデなので大人しめに」。ひざ下タイトだから先輩や上司ウケも良さそう！

次号のお題は…

あなたの春ネイル写真♡

あなたの自慢のネイル写真を投稿してください！　サロンでやったものはもちろん、セルフ、マニキュアだってOK。シンプルなものから派手なデコネイルまでお待ちしています。今回は参加してくれた人の中から5名様にプレゼントが当たるよ！　詳細をよく読んで投稿してね。

プレゼント

編集部から

パナソニックのおうちでできるネイルケア用品を5名様にプレゼント！

自爪の形を整えたり甘皮処理が簡単。それに加え、なんとジェルオフもできちゃう優れもの。根元が浮いてきたらこれひとつでやさしくオフ。ネイル好きには嬉しいアイテムだよ♡

投稿方法

- 姉agehaの公式アカウント「**aneageha**」をフォロー
- **#姉ageha3月号**とハッシュタグをつける
- 非公開アカウントの方は**公開**に設定
- デザインがはっきり見えるように写してください

※1人何回でも投稿できます

応募条件

あなたも姉agehaに載れるチャンス！

- 投稿締め切り **2017年3月15日(水)23:59**
- 投稿写真およびご自身のアカウントが次号姉agehaに載ってもOKな方
- 当選したプレゼントが届いたら、それを写真に撮って投稿してくれる方

みなさんの参加お待ちしております♥

アラサーお姉さん世代の

コンプレックス解消BOOK❤

対象年齢 25歳以上!!

姉ageha特別編集
主婦の友ヒットシリーズ
定価680円

発売中!!

見た目と心の老化が止まる本できました❤

若かったあの頃よりも、
色気のあるメリハリBODYに!
重力に負けない!!

BBA(ババア)ヤセを防いで理想のBODYを手に入れる!
人生変えるアラサー流Diet!!

「私以外、私じゃない」から自分と
向き合って、戦ったあの日々。
"コンプレックス解消＝(イコール)自己プロデュース力"

ママになったって、キレイでいたい
気持ちと努力の姿勢は変わらない!
姉mamaの産後ビューティ集中講座❤

食事に気をつけた! 運動も頑張った!
それでも取れなかった脂肪にはプロの手を借りよう!
お姉さん世代の駆け込みBODYメンテ❤

年齢不詳と評判のお姉さんたちの間で
「使い続けたら肌が変わった!」と
評判のリピ買いアイテムを総ざらい♪
神コスメランキング美肌編❤

美人がこっそりやってるヒミツの美容テクを大暴露❤
○○しながら美容術44❤

いつか産みたいお姉さん必見!
妊娠してからじゃなく、妊娠を考えている
今がそのとき! 今やろう❤
産める体づくりの始め方❤

ムダ毛、汗、デリケートゾーンの黒ずみ、ニオイetc…
大きな声じゃ言えない悩みの解消に役立つといわれる
秘密の美容法を集めてみました!
男子禁制 美容㊙報告会議

お近くの書店&コンビニでお買い求めください❤

発行／メディアス株式会社 発売／株式会社主婦の友社
㊞メディアス株式会社 ☎03-6265-8581

YAYOI'S NAIL

LOVE NAIL Vol.13

\ 指先がスイーツに大変身♥ /

チョコっとカワイイ♥ 大人のバレンタインネイル

意外と見られてる、チョコレートを手渡す時の指先
チョコに気合いを入れるなら、指先もバレンタインを意識しなくちゃ♥　思わず食べたくなるチョコネイルをご紹介♪

PHOTO_Satoshi Ohmura **HAIR**_Chiharu Koya **EDIT&TEXT**_Mai Komuro

専属モデル **根本弥生**（24歳／東京都）独身・子供なし

Present 8

ビジューを散らしたミルクチョコネイル

チョコカラーの濃厚さにメリハリをつけるキラキラパーツをオン　ワインレッドが大人女子のセクシーポイントに♪
¥11,700　90分

♥の熱でチョコが溶ける今だけの個性派アート

とんがりネイルの形を活かした♥柄がキュート。　ホログラムで描いたキスマークいっぱいの薬指がアクセントに
¥7,980　120分

大理石デザインネイルが高級スイーツ風に変身♪

甘いチョコテイストもとんがりネイルならちょっと辛口に。　ホイルやメタリックラインが指先に高級感をプラス♥
¥7,980　120分

指先に自信が持てるラグジュアリーデザイン

スペシャルデートのドレスアップにピッタリ♪　ワインレッドのワントーンにパールやリングなどのパーツで飾りつけ♥
¥6,480　60分

女子の定番ツイードをバレンタイン仕様に

ツイード柄×♥のコラボがカワイイ甘めデザイン。　存在感のあるパールをプラスすることで、こなれ感を出して
¥6,480　60分

食べちゃいたくなる♥王道バレンタインネイル

チョコカラーはマットにすることで、本物っぽくなるよ　ラメやホイルをアクセントにして指先に遊び心をONして
¥10,500　90分

shop data

Nail&Eyelash Salon RounGe
東京都渋谷区道玄坂 2-10-12
スヤマビル 7F
☎03-3463-3300
www.rounge.jp/

CARRY 渋谷店
東京都渋谷区道玄坂 2-25-9
ロマーネ80-3F
☎03-5784-9115
shop-carry.com/

Jill&Lovers harajyuku
東京都渋谷区神宮前 4-31-11
コスモ原宿 701
☎03-3497-0202
jillandlovers.jp/

※弥生のネイルチップをプレゼント♥　応募方法はP134へ。ネイルチップ用シールはご自身でご用意ください。

あなたのお店や商品を姉agehaで紹介しませんか?

全国のコンビニ・書店に置かれます!

エステやネイルサロン、セットサロンなど、日本全国・美容関連企業様限定です♥

<"あなたの伝えたいこと"を4つの構成で読者に訴えます>

お店の魅力を余すところなく紹介できます!

お店紹介

あなたの店舗に取材し、姉ageha読者にその魅力をご紹介。オススメのメニューや店内・施術風景のカット、そして読者への特典等も掲載できます。

商品にフォーカスしたPRができます!

商品紹介

新商品や既に発売して時間の経った商品でもその特徴をしっかりと読者に伝えることで、再度の商品認知と理解を促せます。キャンペーン情報も掲載可!

サービスを提供する人を中心に構成します!

人物紹介

美容師さんやエステティシャンさんなど、あなたのお店で高い技術を持つ人材に焦点を当てたプロモーションができます。同業他社との差別化に最適!

イベントや催事情報を紹介します!

イベント紹介

これから開催されるイベントの告知が実施できます。エリア、実施規模、実施期間に関係なく、その企画のセールスポイントを編集部が抽出し、掲載します。

ご興味のある方は下記までお問い合わせください
medias(株) 03-6265-8581 info@mediasjp.com
受付時間:10:00-19:00(月-金)

・掲載料金は掲載スペースに応じて前後致します
・紹介するサービス及び商品については事前審査をさせて頂きます
・以下の業種は掲載不可となります
風俗、出会い系サービス、暴力、賭博、その他公序良俗に反するもの

2017
HAPPY NEW YEAR

年が明けた瞬間は、華やかな演出でライブ会場全体がまさにお祭り状態の大盛り上がり♪

Live Report

2016.12.29~31
国立代々木競技場第一体育館
COUNTDOWN LIVE 2016-2017 A
「Just the beginning -20-」

姉agehaが今、話題のあの人にラブコール❤ vol.14

姉的 power push artist

年末年始といえば我らが神・ayuのカウントダウンライブ。
17年もの長い間行われてきたライブのラストを
筋金入りのファンである優花＆弥生もレポートしちゃいます★

浜崎あゆみ

ayumi hamasaki

PROFILE❤
歌手デビュー以来、「M」「Voyage」など多くのヒット曲を生み出してきた日本を代表する歌姫。歌手活動のほか、メイクやビューティ、ファッションでも影響を与え、多くの女性から支持を集めている。

忘れたくても忘れられない ayuと過ごすかけがえのない一時

ａｙｕが毎年行っている年末恒例のカウントダウンライブ、ayumi hamasaki COUNTDOWN LIVE 2016-2017 A『Just the beginning -20-』が、２０１６年12月29日・30日・31日の３日間、国立代々木競技場第一体育館で開催された。１年の締めくくりと新しい年の始まりを記念するプレミアム・ライブとして人気を誇るカウントダウンライブは、今年で17年連続17回目。２０００年から開催され、これまでに約48万人を動員し、今回の開催で50万人を突破した。開催地となる国立代々木競技場第一体育館が、２０１７年から工事に入る為、今回の開催をもって一旦ピリオドを打つことに。

記念すべきラストカウントダウンライブを観るため、会場には多くのファンが足を運び凍えるような外気

アンコールではライブTシャツ姿で登場し、ダンサーやファンたちと一緒に記念写真★

に反して会場内は熱気で包まれる。定刻を迎えると『忘れる事も出来る、忘れずにいる事も出来る、けれど忘れられない事がある。夢の世界へようこそ』というayuのナレーションが木霊する。歓声が響き渡る中、センターステージ上空でのフライングパフォーマンスで登場し、ライブで初披露となる1999年のシングル曲「kanariya」からスタート。2016年夏のツアーでも指定ゾーンでのライブ写真撮影可能が大きな話題を呼んだが、今回では本編全てで撮影が可能となり、早速ファンもスマートフォンを掲げayuの艶姿を記録していた。その後も、「Fly high」「UNITE!」、滅多に聴けないデビュー曲「poker face」「Depend on you」など、初期の大ヒット曲を惜しげもなく投入しオーディエンスを盛り上げる。また、約55メートルのロングベールのドレス姿で「M」や冬バラード「No way to say」などを歌い上げれば、会場は静寂に包まれ、誰もがその歌声に聴き惚れていた。カウントダウンは「talkin'2 myself」で。『Happy New Year!!!!』とファンとともに新年を祝い、17回目のカウントダウンライブは名曲「Voyage」で幕を閉じた。

アンコールでは、アリーナ会場で初めてトロッコで外周を走り、「Boys & Girls」「evolution」「SURREAL」などを含む12曲に及ぶメドレーを、よりファンに近い場所で歌い上げ、最後は長年ファンに愛される「Who...」を涙ながらに歌い上げ、17年の歴史を感動的に締めくくった。

目前に控えた20周年に向け歩みを止めず歩き続ける

来年2018年には歌手デビュー20周年を迎えるayu。まっすぐな歌詞や心に響くメロディに励まされ、喜怒哀楽をともにしてきたファンにとっても特別な年。これからどんなライブパフォーマンスを見せてくれるのか、彼女の一挙手一投足、歌やSNSを通して発せられる言葉から目が離せない。

ダンサブルナンバーではダンサーたちに引けをとらないキレのあるパフォーマンスを披露。

55mのベールをまとったドレス姿とバラードを歌う美しく悲しい歌声に観客も息をのむ。

SET LIST

01 kanariya
02 Last angel
03 Fly high
04 UNITE!
05 poker face ～ ANGEL'S SONG ～ Depend on you ～ Beautiful Fighters ～ STEP you
06 M
07 appears
08 No way to say
09 Because of You
10 NEVER EVER
11 talkin' 2 myself ※カウントダウン
12 Mirrorcle World
13 Voyage

Encore

14 The Show Must Go On ～ Feel the love ～ You & Me ～ HONEY ～ everywhere nowhere ～ WE WISH ～ independent ～ Trauma ～ Humming 7/4 ～ evolution ～ SURREAL ～ Boys & Girls
15 Who...

衣装もライブの見所の一つで、この日も全6着の衣装に着替え、ファンを楽しませた。

私たちも行ったよ♥

優花がレポート★

記憶に残るカウントダウンライブになりました♥

31日に行ってきました♪ 17年間のカウントダウンライブを締めくくる日ということで懐かしいナンバーが多かったです★ その曲ごとに過ごしていた時代や思い出が蘇ってきて、私の過去にはいつもayuがいたーとしみじみ感じました。カッコいいayuちゃん、かわいいayuちゃん、美しいayuちゃん…色々な表情に魅せられ、一生忘れられないライブになりました♥ 大好きな「Because of You」をファイナル公演で聴くことができて涙が出るほど感動して嬉しくて、本当に幸せでした✧

今回はバタバタして写メが撮れなくて…前回の写メ♥ 年末年始の恒例行事だっただけにやっぱりさみしい…

弥生がレポート★

ayuと同じ時を過ごせてよかったと思えた♥

今回はステージ設営や演出の工夫で、会場中のファンがayuと近くなれるようになってました★ 新しい試みもいろんなところで感じられて、心から楽しかったです♥ 今までの歴史を詰め込んだようなセットリストで、思い入れのある曲たちに改めて聴き惚れました♪ 生き方も尊敬できる人だからayuがどんな思いで書いたのか考えるだけで泣けてきて。本当に最高で感動する時間を過ごさせてもらいました♥ ayuを好きになれて良かった！ これからもayuが永遠に一番！ 改めてそう思えるライブでした✧

黒×ピンクでグッズひとつとってもかわいい♥

会場中がこのペンライトでキラキラしてた✧

下田美咲のもういっちょ！女子力道場 第7回

イイ歳してイタイ！と見られるアラサーの分岐点★

年齢というフィルターで左右されるイタイ認定を回避するコツを考察！

わかんなーい♪ …じゃねぇし！

大人になるほど聞こえてくるのが「年相応」とか「イイ年こいて」という言葉。気持ちや見た目は若いままでもいいけど、中身が子供のまま＆非常識だとイタイ人材まっしぐら！ 年齢とともに変わる「イタ見え事例」をキーワード別に解説★

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Hironeko-A

テーマ「マナー」

Q. 冠婚葬祭などの TPO ルールに自信がなくて、周りの目が気になります。オトナの基本として身につけるにはどうしたらいいですか？

A. わからないことに直面したらその都度ググって調べる！

知ってたかどうかは別にどうでもいいんだよね。重要なのは**わからないことをちゃんと調べたか**どうか。例えば結婚式に出席する時の服装も、行く前にマナー違反じゃないかくらいはググるでしょ？ **何も見ないで完璧って余程じゃないと難しい**し。そこで**きちんと調べたかどうかに社会性が表れる**から、まぁいいやで突破してやらかす人は**「イイ年こいて常識がない」**という目で見られるわけ。ここで「知らないんだから仕方ない」なんて言うと性格まで悪く見えて損!! 不明なまま放置ではなく、**その都度調べる**習慣をつけて！

テーマ「モテ」

Q. 28歳・夜職です。ハタチ頃のはニャンニャン甘えればモテたのに、だんだん通用しなくなって今では指名も恋愛もサッパリです。もうキャラの換え時なんでしょうか？

A. それはモテてたんじゃなくてヤリ捨て枠として見られてただけ

若い頃はニャンニャンしかできなくてもバカでもいいけど、ある程度の歳と経験を重ねたら**頭の回転で勝負しないとヘン**。売れてるコは頭がいい。みんな敏腕な先輩を見て学ぶことであらゆる切り返しを身につけていくわけなのに、そのストックがないのはマズイよね。それと甘えるだけでモテたのは**ヤリ捨て枠とみなされていた、つまり本気じゃなかった**可能性大。アラサー女子って**手を出したら結婚を迫られそう**という認識が強いから、本気じゃないと男はそうそう口説かない。**ヤリ捨て枠としては戦力外通告**ってことだけど、マジ恋の相手を見極めるにはいい機会★ 中身を磨いて本気で相手にされる女を目指すべし！

ぶりっ子でモテるのは若いうちだけ!!

テーマ「責任感」

Q. 時間や約束にルーズな友達がいます。注意しても伝わらないし、もうすぐ三十路なのにイタイなぁという目で見てしまいます。どうすれば根性を叩き直せるでしょうか？

A. 迷惑をかけられる側の立場を経験して学んでもらうしかない

多分その人は**迷惑をかけられる側のポジションになったことがない**んだろうね。遅刻やドタキャンで「自分が非常識と思われる」とか「忙しいから仕方ない」という考え方はできても、**「誰がどんなふうに困る」という視点がない**。例えば撮影なら時間が足りなくて撮影内容が変わるとか、スタジオ代が余分にかかるとか。飲み会なら「行けたら行く」という曖昧な返事のせいで予約人数を確定できないとか。もはや**許す**とか**怒る怒らない**といったその人**個人の評価に対する問題じゃない**んだよね。**いろんな迷惑のかけ方**に気づけるようになるためにも、1回くらいは**責任のある立場を経験した方がいい**。自分で身をもって知ることが一番学習になるから！

テーマ「ファッション」

Q. 35歳だけどハデな化粧とギャル服が大好きです。周りからは「落ち着いたら？」と言われるし、スーパーなどでたまにギョッとされたりします…。もう止めたほうがいいのでしょうか？

A. 自分の好きな格好を貫ける環境を作るor見つければいいと思う

TPO さえ守ればいいと思うけどね。ギョッとされるほど目立つなら、開き直って**地域や職場の名物を目指す**のはどう？ 住んでる場所がド田舎でどうしても浮くというなら、自分らしいファッションやライフスタイルが一般化してる街に移るのも手。**郷に入れば郷に従えというなら、従いたい郷に行けばいい**。そのほうが絶対幸せだもん♥ もしくは**成功者を目指す**とか。大人になってもハデな格好や遊びができる場がある人は**女社長**か、まったくその土俵に上がってない人のどっちか。だったら上を目指した方が楽しくない？

時には振り切る勇気も必要！

テーマ「常識」

Q. 30代になってもイタイ大人に見られないために意識した方がいいことは？

A. ギャル文字を書かない、ちゃんとした敬語を覚える、自分のことを下の名前ではなく「私」と呼ぶ、など

どれもこれも**30歳超えなくてもイタイ**気がするけどね。**一人称が自分の名前**というのは彼氏や家族とか親しい人の前でならいいけど社会ではNG。アラサーに特化するなら**家事できない＆料理できないアピール**も止めたほうがいい。その人が美人で美肌でヤセてればいいんだろうけど少しでも劣化が見えた瞬間、**外食ばかりの食生活が原因**だと思われるから。実際は**加齢で自然に劣化してる**だけであっても、そこの因果関係だと見られて損！ 不健康なイメージがつくと**結婚のビジョンもわかない＝婚期が遠ざかる**原因に!!

テーマ「振る舞い」

Q. 「童顔だから実年齢より若く見られちゃう〜♥」という友達がいるんですけど、言動がバカっぽくてイタイです。見た目さえ若ければ許されるものなのでしょうか？

A. 言動がバカっぽいのは何歳でもイタイ

これ、同性のひがみな気がする（笑）。とはいえ**見た目の若さを維持していても、中身の幼さは許されない**と思うし、**常識がないレベルのバカ**だと**社会で成功できない**から人生もうまく行かないはず。「**かわいがられたい私と穴に入れたい男**」的な需要と供給の関係なら WIN WIN だろうけど、それもそれでイタイ結果だよね。そもそも28歳くらいからは**「いくつに見える？」と聞かれて本当の年齢当てようなんて人いない**でしょ。あれは正解しちゃいけないクイズ。だからみんな**気を使って2〜3コ下にサバ読んでるだけ**！

テーマ「キャリア」

美咲コラム

10代の私は“実力がない人”認定される未来を恐れてた

私、15歳の頃から「25歳までに結果を出さないと、絶対みんなから冷たい視線を向けられる」と思ってたの。どんな業種であれ、2〜3年本気で頑張れば何らかの結果は出るって考えると25歳は高卒でも大卒でも成功者が増えてくる年代。「時間が足りない」「チャンスがない」という言い訳が通用しなくなるし、実力がある人とない人の差も開いてく。20代前半までの“可能性に期待される”時期が終わって“できて当たり前”なことが増えていくから、追いついてないと“価値が下がった”ように見られるんだよね。でも悪いことだけじゃないとも知った。25歳以上だと人生の下積みがあると思われてるから、若造扱いっていうナメた目で見られない。でもその分、実力を見せていかなきゃいけないけどね✧

できて当たり前というハードルは年齢とともに上がってる！

マナーも常識も全部見られてますよ！

プロフィール

下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、バーのプロデューサー、noteなどのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki
cakesでのコラム「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中♥ ♥https://cakes.mu/series/3686

★著書「新型ぶりっ子のススメ〜彼に恋させる計算ずくの恋愛戦略〜」（発行：株式会社KADOKAWA アスキー・メディアワークス）も好評発売中♥

姉ageha

お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必要事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送ってください。（コピー可）

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1　亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中♥

24歳以上（上は年齢制限なし）**で、事務所未所属の方に限ります。**

全身のPHOTO ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。	顔のPHOTO ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。

※ご応募いただいた個人情報は姉ageha読者モデル候補者として管理させて頂きます。
座談会へのお誘いや、イベントコンパニオン、モニター参加など、雑誌出演以外の案件でご連絡させていただくこともございますので、予めご了承のうえご応募ください。

応募日時 2017年　　月　　日

名前　　　　（　　歳）　**電話番号**

住所　　　　**職業**（職種を詳しく）

生年月日　　年　　月　　日　**メールアドレス**

メスを使う施術　OK・NG

整形モニター　OK・NG　Instagram　Twitter

注射などのプチ整形　OK・NG　**趣味・特技**

自己PR

切り取り

肌の奥までうるおいで満たす赤の化粧水でエイジングケア、始めませんか?

新感覚のエイジングケア化粧水 イクスピュア フラレンシアローションで透明感あふれるうる肌に

イクスピュア フラレンシアローションとは?

注目の美肌成分フラーレンと進化型ビタミンC誘導体を配合した化粧水。ヒアルロン酸と9種の植物エキスが乾燥しがちな肌もしっかり保湿。輝きを放つようなツヤが透明感も引き出してくれます。

しっとりツヤめくうる肌で
恋も女の人生も
もうひと花、咲かせましょ!

EXPURE
FULLERRENCIA
LOTION

使い方

1～2プッシュを手のひらにのばし、やさしく肌を押さえるようになじませるのがコツ。やさしくパッティングするうちにうるおいが浸透。キメが整って乾燥による小ジワや毛穴の目立ちを抑えてくれます。

イクスピュア フラレンシアローション
60ml ¥6,500(税別)

お問い合わせ

株式会社アンプリー　東京都中央区銀座 4-8-12　☎ 03-3567-8666

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

PR

Pchile プチール
Eyebrow tint color gel

すっぴん＋マスクで外出OK
強力タイプ
眉ティント

お風呂上がりでも消えてない！

120※時間キープ！

眉ティントを
1.塗って 2.待って 3.はがすだけ！

step1. 塗る
step2. 待つ
step3. はがす

Before
After

大容量 10g入り

プチール
アイブロウティントカラージェル

ライトブラウン
ダークブラウン

- 海やプール、汗でも消えない
- オール明けでも眉毛キープ
- 1回の簡単使用で5日間消えない※
- メイク時間大幅短縮！夕方の直しも不要
- お風呂上がりでも消えてない！
- しっかり眉毛でハーフ顔
- 色持ちバツグン！皮脂消えも怖くない
- お泊まりでスッピンかわいい
- 温泉行っても可愛さキープ
- ちょっと外出ならメイク不要

※効果には個人差がございます

プチール公式サイト

株式会社グリッターイノベーション お問い合わせ TEL:027-395-4261 営業時間 11:00～18:00(平日)

GLITTER INNOVATION INC

姉agehaが年間定期購読できるようになりました❤

「コンビニを回ってもなかなか見つからない」「忙しくて買いに行く時間がない」
「しょっちゅう買い忘れる」そんなあなたに朗報です❤

送料無料でお手元に
確実に届きます!!

詳しくは
コチラ❤

姉アゲハ　フジサン　検索

お電話からのお申込み 0120-223-223 <年中無休／24時間受付>

※定期購読の契約はFujisan.co.jpとの契約となり、お申込みはFujisan.co.jpの利用規約に準じます。

旬なニュースやトピックをもれなくキャッチ★

INFORMATION

春に向けて明るい色や花柄などの見た目も機能性もテンションの上がるアイテムが登場★ わくわくする情報をチェックして自分もアップデートしよう♪

PHOTO_Toru Haneda(biswa.)[RINA]

01

エプロンがプレゼントでもらえる★
プレゼントページも要チェック

ダチュラから春にピッタリのカラーの「ドレスエプロン」が¥5,900で発売されるよ カラバリはピンク、パープル、ブラックの3色展開♪ 普段使いやホームパーティ、料理教室まで毎日の生活に華やかさをプラスしてくれるよ♡ 友達へのプレゼントにしても喜ばれること間違いなし

問DaTuRa 渋谷109店
☎03-3477-5059

02 "かわいい" だけじゃない、YSLのキスでしかけるティントインバーム♡

とろけるバームのどこまでもピュアな透明感とティントが叶えるキスしたような血色感。相反する2つの仕上がりのハーモニーが創り出す、甘美な12色のリップケアアイテム YSL GIRLの恋愛モードを「翻弄する私」「誘惑する私」「虜にする私」の3つのカラーイメージで表現しているから、なりたい私カラーがチョイスできる♡

問イヴ・サンローラン・ボーテ
☎03-6911-8563 http://www.yslb.jp

03 Ravijour 2017 SPRING COLLECTION

心ときめく色使いや繊細なレース、ラグジュアリーなサテンで、ボディを美しく魅力的に飾る春デザインが勢ぞろい 2月3日から直営店・オフィシャルWEBストアで発売中★

問Ravijour ルミネエスト新宿店
☎03-3358-7790 オフィシャルWEBストア
https://www.ravijour.com/

04 これ一本あれば髪の毛にいい香りと潤いを与えられちゃう

ヴィーナススパの2種類の人気香水「I'M A ROSE」がヘアケアに♪ ヘアオイルとヘアフレグランスを掛け合わせたアウトバスヘアケアグッズ ローズをキー香料に気品ある清楚な女性を表現

問フィッツコーポレーション
☎03-6892-1320 直営オンラインストアhttp://effe.fits-japan.com/

05 水のツヤとクリアな透明感でとろけるぷるぷるファンデ

水系成分約80%で愛され続けているポール & ジョーの水のファンデが、うるおいと仕上がりの美しさをさらにアップして3月1日に登場！ 透明感があるのにカバー力もばっちり♪ さらにファンデリニューアルに合わせて、限定カラーのファンデケースも発売♡

問ポール & ジョー ボーテ
0120-766-996 http://www.paul-joe-beaute.com

06 世界初！おやつが飛び出す Furbo ドッグカメラ

外出先からもワンちゃんが何をしてるか見られる「離れていても、いつも一緒」が叶うドッグカメラ♪ スマホからワンちゃんに話しかけたり、ワンちゃんが吠えたら通知が来たりと機能が充実♡

問Tomofun株式会社
hello.jp@furbo.com

07 ネイル・脱毛・ホワイトニングがまとめてリーズナブルにできる♡

最新の美肌脱毛や白さを即実感できるホワイトニング、技術が評判のネイルがいっぺんにここでできる どのメニューもリーズナブルでスピーディ♪ 何軒もサロンをハシゴしなくて楽チン♡

問Salon salute 京都府京都市東山区祇園町北側347-113十季ビル1F
☎080-2732-8355 https://twitter.com/nailhikaru

08 「究極の生産性」が生む、「快適性」がコンセプトのホテル

ワクワクと心地よさを追求した世界初のロボットホテル、「変なホテル」の2号棟が舞浜に3月15日オープン★ 快適性を1番に重視して、「変」には「変化し続ける」という意味が込められているよ

問変なホテル2号舞浜 東京ベイ 千葉県浦安市富士見5-3-20
☎047-316-2828

09 つけ心地×バストアップ×美乳ケア ふんわりルームブラ&ショーツセット

寝ている間のバストの崩れを防いで美しいバストラインをキープしてくれるナイトブラ♪ ノンワイヤーで、肌に触れる部分は上質なコットン100%の素材を使ってるから寝るときもストレスフリー バストアップ効果も期待できるよ♡

問株式会社シーオーメディカル
0120-407-114

最新 若いコとの会話にも困らない エンタメ Entame 虎の巻 Vol.15

バレンタインやひな祭りなどイベント盛りだくさんのこの時期★ デートにも使えるおでかけ情報をチェックしよう♪

EVENT サンシャイン水族館

サンシャインで2/14までのバレンタインイベント

サンシャイン水族館では、照明演出をした水槽内でダイバーが魚を紹介しながらエイにハート型のイカをプレゼントしたり、カワウソがバレンタインにちなんだハート型のおもちゃで遊ぶかわいい姿を披露したりと、バレンタイン限定のイベントが目白押し!! このほかにもアシカが投げキスをしてくれるパフォーマンスタイムがあったり、オリジナルのチロルチョコセットやハグ姿がかわいいと評判のカワウソのぬいぐるみが発売されたり、カフェでオリジナルメニューが出たりと水槽以外にもバレンタインが楽しめる催しが盛りだくさんだよ♪ 問サンシャイン水族館 東京都豊島区東池袋3-1 サンシャインシティ ワールドインポートマートビル・屋上

EVENT GINZA RAKUGAKI Café&Bar by Pentel

GINZA RAKUGAKI Café&Bar by Pentel

らくがきできるカフェバー★

過去に開催して大好評だったらくがきカフェが2/4(土)～3/31(金)の期間限定でオープン！ テーブルや壁はもちろん、研究用の書籍にもらくがきできて、ぺんてるらしいカラフルなフードもあるよ♪ 小さい子供も楽しめるお店 問GINZA RAKUGAKI Café&Bar by Pentel ☎03-3573-8015

MOVIE モアナと伝説の海

©2017 Disney

全米で人気のディズニー映画♥

南の島で生まれ育った海を愛するヒロインのモアナ。命の女神テ・フィティの盗まれた心を取り戻し、海から選ばれ世界を闇から守るために冒険していく感動の物語。●監督／ジョン・マスカー＆ロン・クレメンツ ●配給／ウォルト・ディズニー・ジャパン ●3/10(金)全国ロードショー

MOVIE 一週間フレンズ。

©2017葉月抹茶／スクウェアエニックス・映画『一週間フレンズ。』製作委員会

僕らは一週間を繰り返す。何度も、何度でも。

アニメ化、舞台化もされた今世紀いちばん泣ける純愛ストーリー。記憶障害を持つ少女藤宮香織と、彼女に惹かれ何度忘れられても思いを伝え続けるクラスメートの切なくも淡い恋物語。●原作／『一週間フレンズ。』 ●監督／村上正典 ●出演／川口春奈、山﨑賢人ほか ●2/18（土）全国ロードショー

MOVIE 愚行録

©2017『愚行録』製作委員会

そこには、悪意も、善意もない。

幸せな家族を襲った一家惨殺事件。迷宮入りして一年が経った頃、週刊誌の記者・田中は事件の真相を探るため取材を開始したが、そこには思いもよらない真実が…。●配給／ワーナー・ブラザース映画／オフィス北野 ●監督／石川慶 ●出演／妻夫木聡、満島ひかりほか ●2/18（土）全国公開

MOVIE コスメティックウォーズ

©2017『コスメティックウォーズ』製作委員会

美しさの秘訣、それは究極の秘密

化粧品業界のリアルな裏側を描く、ヒューマンビューティー映画★ 新米の産業スパイ三沢茜が化粧品の老舗企業を舞台に、ロングセラー商品の機密情報を盗もうと社員になるが、社内の人々と触れ合い葛藤していく物語 ●監督／鈴木浩介 ●出演／大政絢、奥菜恵ほか ●3/11（土）ロードショー

MUSIC BIGBANG

全世界待望のNEW FULL ALBUM『MADE』

今作には最新楽曲3曲や「BANG BANG BANG」など3曲の日本語版を含む14曲が収録!! DVD/Blu-ray付にはMV、メイキング+2016年のa-nationのライブ映像も♡ ●CD+DVD ¥4,700 CD ¥3,100（ともに税込）など全5タイプ ●2/15（水）発売 ●ygex

MOVIE きょうのキラ君

©2017『きょうのキラ君』制作委員会

大ヒット少女マンガが待望の実写化!!

2017年の初キュン初泣きムービーはコレに決まり★ 他人と関わることが苦手なニノが初めて恋に落ちたのは、誰もが憧れるキラ君。しかし彼には誰にも言えない秘密があった―。●配給／ショウゲート ●監督／川村泰祐 ●出演／中川大志、飯豊まりえほか ●2/25（土）全国ロードショー

MUSIC AAA

テレビ朝日系ドラマ『奪い愛、冬』主題歌★

略奪愛を描いたセクシーでスリリングなラブストーリーのドラマの主題歌となっているのがこの曲『MAGIC』 魔法に囚われたような2人だけの秘密の恋に溺れていくダークメルヘンなラブソングはこの冬必聴！ ●CD+DVD ¥2,052 CD ¥1,188(ともに税込) ●2/8(水)発売 ●avex trax

販売電子書店
順次拡大中!!

姉ageha電子版 好評発売中!!

本誌にない
特別
ページも♪

定期購読で
紙より
おトク!

期間限定
購入特典も
アリ♥

PC版は
コチラ!

Android版は
コチラ!

iOS版は
コチラ!

1年間の定期購読をご購入いただくと今ならシャンパンパック「オクシェル」サンプル(2本セット)を全員にプレゼント!!

<お申込み方法>
iTunes StoreまたはGoogle Playにて姉ageha電子版をご購入いただき、姉ageha編集部より送られてくるプッシュ通知に記載のある「購読プレゼント応募フォーム」宛にお名前、住所、電話番号をメールで送ってください。その際、6冊（12カ月）購入のレシート画像またはスクショを一緒に添付してください。頂いた住所宛にプレゼントを送付いたします。**締切／2017年3月31日(金)購入分まで**

※プッシュ通知を必ずONにしてください。購入履歴の確認に1カ月程度要します。その後の配送となります。

iPhone、iPad版
Android版
パソコン版

※紙の雑誌と一部、内容が違う場合がございます。また、一部応募いただけない懸賞や入手いただけない付録がある場合がございます。あらかじめ確認の上、ご購入ください。

藏本天外先生の

\ Mentalism Love /

—第2回—

メンタリズムLOVE

不毛な愛で終わらぬよう

今身につけたい恋愛術とは?

Love skill

「結婚に向いている男の見極め方」を伝授してもらった前回に続き、今回は意中の男の心を手に入れる究極のメンタリズムをレクチャー☺ 今年こそは恋愛難民から脱出しよう!!

PHOTO_Makoto Kazakoshi EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

私がお伺いしてきました

広島の看護学生
(31歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

メンタリスト
藏本天外先生

「この人!!」と思った人と結ばれるには?

“上手に相手に触れること”
“受け取り上手になること”

このふたつさえマスターしたら今年中にゴールインも夢じゃない!!

“あなたは私を助ける人”と暗示をかける☺✧

先生 前回は結婚に向いている男の見極め方を話したよね。今日は見極めたあとつき合いたい!って人が現れたときの落とし方を教えてあげる。その人に彼女がいても100発100中うまくいきますよ。心理戦なので。

りえ えー、知りたい♥

先生 それは、**人目を気にせずに体に触れること**なんです。

りえ エ? 体に!? どうやって?

先生 「ちょっと失礼だと思うんだけど、すごく肩が痛くて押してくれない」って。押してくれたら「ありがとう」ってニコッとしながらさりげなく手に触れるわけ。まずこれで相手と繋がることができるから!

りえ 繋がるんですか?

先生 触れることで急に距離が近くなるでしょ。そしてお願いして→体に触れさせて→ありがとうと言うことで**あなたは私を助ける人なんですよ〜っていう無意識のメッセージになる**わけ。

りえ それ、初対面じゃなくても使えるの?

先生 何回会っていても大丈夫。「こないだはありがとう、でも今日もなんか痛い、ちょっと押して」って。「あー、いいよー」って押す。これ、**端からみたら彼氏と彼女なんです。だって触れ合う仲なんだから**。どんなに話して楽しくても触れ合わないと彼氏と彼女じゃないでしょ。だから**触れ合うことを中心に行動を起こすと初めて会った人でも、長いつき合いでも必ずうまくいく。**

りえ 触れ合うことが大事なんですね。

先生 彼氏と彼女がうまくいかない理由は何かというとセックス以外で触れなくなるから。こうなると私たちって肉体関係だけだよね、って溝ができちゃう。

りえ 確かにそうかも。すごい勉強になるー!

先生 人間は触れ合いっていうのがなくなると絶対うまくいかない。例えば男子に何か言われた女子がヤダーって腕をバンと叩いたりするじゃないですか。そのとき男って実はいい気分なんですよ。なんとなく存在感を感じるんです。だからとにかく、触れてあげることが大事。

りえ なるほどー、わかる気がする…。

脳に直結した“ある場所”に触れなさい✧✧

先生 でもコツがあって、触れるべき場所があるんです。

りえ どこどこー?

先生 例えば肩を触れられると女性はすごく嫌なんです。なんかつかまれた感じがするでしょ? でも二の腕を持たれるなら…大丈夫でじゃない?

りえ 肩をつかまれたら嫌なのに、**二の腕だと全然イヤじゃない**しむしろ紳士的に感じるかも! 男の人もそうなの?

先生 そう、その通り。例えば男性の二の腕に触れて「醤油とってくれない」っていうと「いいよ♪」って快く取ってくれるんです。醤油をとってもらったことはどうでもいいんです。ここに**触れたことによって繋がる**んです。これ嘘じゃない、100%これでゲットできます。

りえ なんでだろう、すごく不思議。

先生 なぜかっていうと、**二の腕は脳の中心とつながるポイントなんです**。手を合わせたときにできる三角形で脳が繋がってるの。

りえ へぇーーーー!

先生 だからいい感じになって彼と腕を組んだとき、空いている手で彼の二の腕にそっと手を添えるといい。こういう風にしてるカップルはめちゃくちゃ仲がいい!

りえ 確かに! 周りにもいるいる!

先生 左右どちらの二の腕に触れるかも重要。

りえ えー、どっち側がいいんですか?

先生 **左手は感情に訴えかけるときに触れるといい**。例えば遊びに連れて行って欲しいとか、バッグが欲しいな♥とか。そして今後のこととか、**自分のことを理知的に理解して欲しいってときは理性を司る右手に触れる**と完璧!

りえ すごい、めっちゃ面白い! 明日からやろう♪

デキる男こそ、「受け取り上手」な女に弱い♥

先生 金持ちでいい男を振り向かせるにはルックスも大事だけどやっぱり心も大事。じゃあ心ってなに?ってなると**受け取り上手になること。**でもそんな男を前にするとついマッサージをしてあげたり、料理を作ってあげようとか、**女性は与え上手になろうとするもの。**

りえ それやってしまいがちかも💧 でもどうすれば?

先生 **仕事ができてお金があって豊かな男ほど与えたくてしょうがないんですよ。**だから与えるよりも受け取ることに主軸をおくことが大切。例えば彼が怒って何か言ったりムッとしたとき「今のあなたの言葉で**忘れていた優しさとか愛されている感情とか思い出した、ありがとう**」って。そう言われると相手は怒れなくなるよね。

りえ 確かに!

先生 これが受け取り上手ということなの。プレゼントをもらったりしたときもそう。ただ「ありがとう」と言うんじゃつまらないから。目頭を熱くして「これをもらって忘れてた純粋さや素直さとかをなんか思い出したかも、ありがとう」って言われると…。

りえ なんか嬉しくなる! すごいー! それ言おう!

先生 これが人間の心理。**相手が言われて嬉しいであろう二つのワードを並べるのがポイント**。これをできる女のコは幸せな結婚を手に入れられますよ。

profile

日本メンタリスト協会会長。認知科学に基づき独自の研究を重ねて確立した“可能性科学”をベースに2万人以上を成功に導く。世界的にも注目されるメンタリスト✧

メンタリズムの壺♥

今日から実践できるメンタリズムのテクニックをおさらい☺♥ 意中の人に試してみて♪

1 触れ合いの法則

長年連れ添った夫婦も触れ合いがなくなると、互いの存在感が薄くなるもの。まずは触れることで相手に自分の存在をインプットすることが大切☺

2 二の腕の法則

二の腕は触れると脳にダイレクトに作用する部位☺ 右の二の腕は理性に働きかけ、左は感情に働きかけるから、使い分けてたくさん触れてみて♥

3 受け取り上手の法則

デキる男ほど与えたがっているから、彼のために尽くしてばかりはNG。怒りの感情さえも“受け取る”技を習得したら彼は離れられなくなるはず☺✧

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2017 February 発行

気温や環境、年度変わり…何かと変化の多い春は、女子会ネタも多い季節♪　花粉症対策など体の不調を改善するメンテ方法や人生にまつわる諸問題、甘酸っぱいバレンタインの思い出など、今回も盛りだくさんでお届けします♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Sayaka Araki, Sayo Hayakawa
THANKS_EASE

春の女子会はじめましょ♡

Contents

Part.1 冬枯れBODY、美メンテの旅
Part.2 ムズきゅんバレンタイン
Part.3 今こそ！人生のお金計画♡
Part.4 本当にあったSNSトラブル
Part.5 2月上旬から飛散開始!! 花粉症対策
Part.6 病院では教えてくれない整形の話
Part.7 美容点滴＆注射５つ

(Sayaka)キャミソール¥4,990／RESEXXY 渋谷109店　ベルト付きショートパンツ¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店
(Sayo)オールインワン¥8,990／RESEXXY 渋谷109店

春本番のその前に、脱げるカラダになって恋する季節にそなえなくちゃ!!

冬枯れBODY、美メンテの旅

Part.1 はじめなきゃ！キレイの春支度♥

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

まだまだ寒いけど、暦の上ではもう春♥　厚く着込んだ冬服やブーツを脱ぐ日も迫ってるけど準備はいい😊？　今のうちにマフラーやコート、タイツに隠れていた冬枯れボディをピカピカに磨いてバラ色の春を迎えましょ♥

☑ 乾燥でパサパサ
枯れ頭皮
頭皮は美しい髪を育てるための土壌✧　冬の乾燥で潤い不足になっているから栄養補給して✧

☑ 黒ずみ・角質がヤバい!
ガサガサひじ
長袖に甘んじて、厚くガサガサになってしまったひじ。半袖になる前に角質と黒ずみケアが必要♥

☑ マフラーに隠されていた
埋もれあご
正月太りとむくみでパンパンになった下半顔💧　春になったらマフラーでは誤魔化せないゾ!!

☑ 冬はケアを怠りがち
寒縮み首～デコルテ
凍てつく寒さに縮こまった首やデコルテ💧　顔同様にきちんとケアして春を迎える準備を😊♪

☑ 季節の変わり目で絶不調
ゆらぎ肌
乾燥と寒さに追い打ちをかけてやってくる花粉の季節…!! 敏感になった肌は慎重にケアすべし。

☑ 潤い不足でカサカサ
粉吹き脚
タイツを脱いだら無法地帯!? 冬に溜め込んだ角質を取り除いて、生脚支度を今すぐはじめなきゃ！

☑ ゾウみたいに角質だらけ
ガサガサひざ
生脚になると角質や黒ずみが目立つひざ小僧💧　粉吹き脚と同時に入念にケアしたい部分😊

☑ サンダルになれない!
カチカチかかと
そのかかと、ブーツだこやひび割れで無残な姿になってない？　春までに足元だってぬかりなく。

北風と乾燥でボロボロ…正月太りも加わって旅人は冬枯れしてしまっていた…

Before

枯れ頭皮

乾燥した頭皮に栄養を行き届かせるためには、いつものインバスケアにひと手間加えてみるべし😊♥

＼弥生は／
ラップ×タオルを巻いてご自宅スパトリートメント✧

トリートメントを毛髪につけてラップを巻いてタオルで蓋をするよ。頭皮を蒸すと頭皮が柔らかくなって毛穴の汚れもスッキリとれる✧

サロンで購入
コンポジオ EQ マスク G
約¥700

＼RIRIは／
シャンプー前の頭皮クレンジングで頭皮の汚れを毛穴から改善♥

アロマの香りに包まれて頭皮マッサージするとスースーして爽快♥　頭皮の皮脂や汚れがスッキリ落ちるからシャンプーの泡立ちもいいし頭が軽くなるの😊✧

ラカスタのアロマエステ スキャルプクリア クレンジング♪
約¥2,000

＼あいは／
韓国でGETした頭皮ブラシとトリートメントでケア♪

頭皮ブラシでマッサージしながらミルボンのトリートメントをつけるよ♥　抜け毛が多くなる冬は頭皮の血行をよくして栄養を行き渡らせて健康な髪を育てるの。

韓国でGETした頭皮ブラシ
約¥300
&ミルボンのトリートメント
約¥600(4コ)

＼菜々子は／
シャンプーにホホバオイルを混ぜてしっとりツヤツヤの髪に✧

人の皮脂に近いホホバオイルをシャンプーに混ぜて洗うと頭皮の毛穴汚れも浮き出しやすいの♥　それにオイルの効果で毛先までしっとりするから、乾燥した髪もツヤツヤに✧

イーラルのホホバエッセンス
約¥1,800

埋もれあご

下半顔にお肉のつきやすい弥生とユウキが辿り着いた究極のマッサージとコスメをご紹介😊♥

高いけど効く！

＼ユウキは／
シーズラボの引き締め美容液に頼る✧

塗るだけでむくみをとって脂肪を燃焼してくれる魔法のようなローション。サロンの施術でも用いられるコスメでお高めだけど即効性があるから買う価値アリ✧

シーズラボのCタイトニング
約¥40,000

3セット繰り返すよ♥

＼弥生は／
メイク前の"むくみとり小顔マッサージ"が欠かせない!

弥生流マッサージHOW TO

1 頬肉を押し上げる✧
5本の指を使ってあごから頬骨にかけて押し上げる。「上がれ、上がれ」と形状記憶をかけるイメージ♪

2 法令線のツボを押す😊
鼻の横の筋肉は法令線のつけ根★　ここを5秒くらい押してほぐすとむくみもコリも取れて小顔になれるの。

3 耳下腺→鎖骨まで♪
耳の後ろにあるツボ、耳下腺からスタート。首筋、鎖骨と下に向かってリンパを流す。痛いところは重点的に★

4 鎖骨リンパを刺激!!
鎖骨に沿って親指をグリグリ押すあてて老廃物を流す。最初は痛いけど痛みが消えたら老廃物が流れたサイン。

5 脇下リンパも流す♥
脇の下に手を入れて滞りやすい脇下リンパ節をもみほぐす。肩こり改善やバストアップにも効果があるよ♪

6 最後にあごを流す☆
人差し指と中指の関節で挟み込むようにしてあごをロックして、フェイスラインに沿って流す😊　1~6を3セット繰り返すよ♥

ゆらぎ肌

乾燥と花粉でWパンチなこの時期は、スチーム美容で優しく角質ケアしてお肌も衣替え♥

＼肌がゆらぐ2月&3月、みんなが取り入れているのは スチーム美容／

＼菜々子は／
温冷ケア
スチーマーで肌を温め、冷蔵庫で冷やしたシートマスクをON。温冷美容で毛穴退治♪

＼弥生は／
メイク落とし
こすると肌の負担になるからナノスチーマーを当ててメイクを溶かして落としてるよ✧

＼RIRIは／
岩盤浴
週3で岩盤浴に行って毛穴デトックス♪　池袋の「石の癒」は2時間約3千円で安いしオススメだよ★

＼あいは／
サウナパック
貼ると発汗を促して毛穴を開いてくれるマスク✧　毛穴を開かせて洗顔すればスッキリ♥

ノーブルのお風呂の中de毛穴全開
約¥600

＼CHIHAは／
パックタオル
綿100%のパック用タオルで半身浴しながら顔を蒸す✧　化粧水の浸透率がすごいよくなるよ😊♪

ハウスオブローゼのタオルパック
約¥1,000

寒縮み首〜デコルテ

縮こまってしまった首〜デコルテは
リンパを流しつつ顔同様にしっかり保湿ケアして★

＼RIRIは／

"デコルトクリーム"でおっぱいケアして干物デコルテ撃退!

デコルテが貧相に見えないようにプラセンタエキスのたっぷり入ったクリームでおっぱいを集中ケア♥　ハリ感が出てもっちり肌に♪

シーオーメディカルのデコルトクリーム 約¥8,000

＼CHIHAは／

ベビーオイルとかっさでリンパを流して美デコルテに✧

かっさはいろいろ試したけど薄いタイプがベスト✧　半身浴しながらオイルを少量つけてリンパを流すと一回り顔も小さくなる♪

雑誌の付録

ジョンソンアンドジョンソンのベビーオイル 約¥800

＼あいは／

首専用シートマスクで顔同様に入念に保湿ケア✧

この時期大量購入してる首専用シートマスク★　お風呂上がりにケアしたら首の横シワも消えてワントーン肌色もアップするよ♥

ピュアスマイルのアロママスク 約¥200

ウララボージャのきれいに首ったけ ウエットタイプ(3枚入り) ¥1,200

＼弥生は／

EMS美顔器で首〜デコルテの引き締め&美肌ケア♪

お肌にハリを与えてくれるEMS美顔器で顔も首もデコルテも一気にケア♥　お肌も引き締まって滑らかになるし、むくみもスッキリとれる♪

オンライフのリボーン 約¥8,000

＼朋海は／

皮膚科で処方されたヘパリン×導入美顔器でデコルテケア♥

乾燥肌の治療に使われるヘパリンは保湿力抜群★　導入美顔器でクレンジング→イオン導入しながら保湿するとスベスベのデコルテに。

皮膚科処方のヘパリン類似物質外用スプレー 約¥500

日立のハダクリエ 約¥30,000

ガサガサひじ&ひざ

冬の間に硬くなってしまったひじやひざには、
お風呂上がりに濃厚保湿が欠かせません!!

＼朋海は／

ヒルドイドを塗ってガサガサ肌をしっとりさせる♥

どんなコスメよりも保湿力に優れているのは皮膚科処方のヒルドイド♥　お風呂上がりはもちろん外出先に持っていくと便利だよ♪

皮膚科処方のヒルドイドクリーム 約¥500

＼弥生は／

ヴァセリンをピンポイント塗りして眠れば翌朝ツルツル✧

ひじにもひざにもかかとにもヴァセリンをピンポイント塗り★　タイツを履く前にひと塗りしておくと脱いだ時キレイになってる♪

ヴァセリン 約¥300

粉吹き脚

スクラブで角質を取り除いてから、
お気に入りのオイルで保湿するのがお姉さん流✧

＼ユウキは／

レクシアのゴマージュスクラブ×ヴェレダのオイル

スクラブはエステで施術してもらったときにめっちゃ良くて購入♥　角質がボロボロ取れてツルツルになるの。オイルの浸透率もアップ♪

レクシアのゴマージュスクラブ お値段は忘れた

ヴェレダのミニボトルオイル 約¥3,000

＼RIRIは／

ジョバンニのスクラブ×ヴェレダのオイル

3回以上リピしてるジョバンニのスクラブはオイルインで保湿力も抜群!!　香りはクールミントレモネード♥　ヴェレダも香りが好き。

ジョバンニのソルト ボディ スクラブ 約¥2,600

ヴェレダのボディオイル 各約¥4,000

＼あいは／

ウルミエの激安スクラブ×フェルナンダのオイル

ウルミエのスクラブはケアしたあとお風呂に入ったらバスソルトにもなるの♥　フェルナンダのオイルは香水みたいで女子力アップ♪

ウルミエのスクラブ&バスソルト 約¥950

フェルナンダのボディオイル 約¥1,500

根本弥生
専属モデル(24歳／東京都)
独身・子供なし

春支度やることリストまとめ♥

＼2月上旬／

♥勇気を出して鏡の前で裸になってみる
or 春服を着てみてカラダをチェック!

♥ダイエット食に切り替えて、年末太りを解消する✧

＼2月下旬／

♥スクラブなど冬枯れ撃退グッズを大人買い♪

♥タイツ→ストッキングに!
お風呂でスクラブ×オイルケアをスタート!

＼3月上旬／

♥春用パンプスを買って気分を上げる

♥かかとケアをはじめる✧

♥スチーム美容で肌も衣替えする

＼3月下旬／

♥デコルテや顔周りを入念にケア♪

♥冬物をしまって
クローゼットを春物に衣替え✧

脱いでも恥ずかしくないカラダのできあがり✧

After

カチカチかかと

サンダルになったときに目立つのがかかとのガサガサ。
削ったり保湿してケアしよう♪

＼あいは／

お風呂上りにかかと専用パックをして保湿♥

尿素やアルガンオイルが入ったフットマスク♥　20分間履いておくだけでしっとりかかとのできあがり。足先からかかとまでキレイに✧

ウェルネスケアの脱いだら、しっとり フットマスク 約¥270

＼ユウキは／

ドクターショールで角質を削ってツルツルかかとに♪

スクラブしたくらいじゃなかなか取れない角質を取りたくて購入★　電動式だから軽くすべらせるだけで簡単に角質が削れて超便利♪

ドクターショールの電動角質リムーバー 約¥3,000

＼菜々子は／

尿素クリームで固いかかとを柔らかくする♥

ハンドクリームなんだけど、かかとに使ってるよ♪　これを塗って靴下を履いて寝たら翌朝かかとが見違えるほど柔らかくなるの✧

ウレアの尿素10%クリーム 約¥400

チョコの香りと共に思い出す、忘れていた青春の味♥

ムズきゅんバレンタイン

Happy Valentine's Day

Part.2
あの頃のトキメキをもう一度♥

最近きゅんきゅんしてますか？　恋を諦めかけているあなたも、彼氏や旦那とマンネリ気味なあなたも、あの頃の一生懸命でピュアな気持ちを思い出して♥　きゅんきゅんすることはアラサーにとって一番の美容液なのですから。

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

甘い Sweet

チョコ作りに失敗しても、愛さえあればこの世で一番甘くておいしい♥

感謝をこめて毎年手作り♥ ホワイトデーには倍返し以上

ここ5年くらいは毎年彼氏とふたりきりで過ごしてます♥　基本、義理チョコは配らず本命チョコ１本で手作り派♪　マフィンやカレー、去年は甘さがぎっしり詰まった濃厚ブラウニーを手作りしたよ　彼はホワイトデーも大切にしてくれる人だから頑張り甲斐がある♪

今年のバレンタインは‥
今年は生チョコに挑戦するよ♪　食べたら甘くとろけるチョコで彼をメロメロにします♥

ダンサー
(28歳／東京都)独身・子供なし
RIRIさん

「矢野が作ってくれたクッキーが今までもらった中で一番おいしかった!!」

中学生のとき、はじめて手作りクッキーを作ってずっと好きだった男のコに渡しました　夜遅くまで頑張って作ったけど、卵を入れ忘れちゃって…　ぺちゃんこのクッキーが焼きあがりました。作り直す暇もなく「こんなのでゴメンねっ!!」と言って渡したら、後日冒頭のセリフを言ってくれたんです。嬉しくて胸がキュンとなりました♥

今年のバレンタインは‥
最近お菓子を作ってなかったから久々に焼いてみようかな♥　食べるのは自分だけど(笑)。

バー店員
(28歳／東京都)独身・子供なし
矢野ユウキさん

焦げたチョコは青春の味♥ 彼の優しさにとろけたあの日

中高時代に付き合っていた１コ上の彼氏のため、１週間前から毎日チョコ作りの特訓!!　なのにバレンタインの前日に作ったガトーショコラは失敗…　仕方なく買ったチョコを渡したら「俺も失敗しちゃった」と焦げたクッキーをくれた彼✧　彼とは家族ぐるみの仲だったので、私が毎日練習してるのを家族に聞いて彼も作ってくれてたみたいなんです♥

今年のバレンタインは‥
好きな人に高級チョコを渡してから、実は！って手紙つきで手作りのチョコレートケーキを渡す予定♥

ヨガインストラクター
(28歳／千葉県)独身・子供なし
愛咲菜々子さん

幼稚園のときもらった真珠♥ 最近になって本物だったと発覚！

幼稚園のとき私のコトを好きって言ってくれる男のコがいたんです♥　バレンタインの日、彼がくれたのはチョコとキレイな真珠のブレスレット✧　あの頃はわからなかったんだけど、最近になってあの時くれた真珠が約10万円もする本物だったと発覚!!　高校生になるまで毎年、年賀状もくれた彼…今はどうしてるかな♥

今年のバレンタインは‥
今年は本命くんもいないしどうしようかな‥♥　逆に誰かがまたプレゼントをくれるのを期待してます(笑)。

お仕事お休み中
(23歳／東京都)独身・子供なし
歌花さん

今年で6回目のバレンタイン 毎年サプライズに命がけ♥

毎年親友の家に朝から集まって少なくとも５品以上は作ってる♥　ラッピングも気合を入れてプレゼントも必ず用意するよ✧　でもマンネリしたら悲しいから去年は14日の23:59までチョコとプレゼントをベッドに隠しておいて、旦那を目隠しして連れて行ってたくさん並んでいるのを見せて驚かすサプライズをしたよ♥

今年のバレンタインは‥
結婚した年に作ったフォンダンショコラを作る予定♥　サプライズでプレゼントも渡す♪

美容室経営&アクセサリーデザイナー
(29歳／東京都)既婚・子供なし
大城あいさん

Sour 甘酸っぱい

なんだか不燃焼でどこか不器用、甘酸っぱいあの頃の思い出たち…♥

おいしい②って食べてくれた彼 最近結婚したらしい…

３～４年前つき合ってた彼。全然尽くしてなかったからバレンタインくらいは頑張ろうと思ってクッキーを作ったの。そしたら「ありがとー！」って心から感謝してくれた。優しい男だったなぁ…、結婚するならこういう人がよかったんだろうなーって今ならわかる

今年のバレンタインは‥
料理とか作ったりデートしたり手作りチョコを渡したいけど肝心の相手がいない…

広島の看護学生
(31歳／広島県)独身・子供なし
青木りえさん

なぜか女子にモテる私 ふたりきりの更衣室で迫られて…!!

夜の仕事をしてたときのコト。やたら近づいてくる女のコがいたの。私は昔から女子にガチ惚れされることが多いから、少し距離をとってた　でもバレンタインの日、更衣室でふたりきりになったときにまさかの愛の告白!!　プレゼントと本気チョコをもらいました♥

今年のバレンタインは‥
姉メンバーでプレゼント交換ありの女子会をやるよ♥　手作りスイーツを作る予定♪

デコアーティスト勉強中
(30歳／千葉県)バツイチ独身・子供２人
鈴木愛美さん

市販品で手作り風に…♥ 実は常套手段です(笑)

実は彼氏のためにちゃんと手作りチョコを作ったコトがない私。不二家のケーキを買って上のイチゴやクリームを剥いで手作り風のドデカいクッキーをのせてラッピングして、あたかも作った風にしてあげちゃった　「中身なんなの？♪」と無邪気に聞かれてすごく焦った私は「切ってからのお楽しみ♥」となんとかその場を切り抜けた

今年のバレンタインは‥
最近自炊モードMAXなので手作りする予定♪　お世話になっている方に配りたいな✧

専属モデル
(24歳／東京都)
独身・子供なし
根本弥生

専属モデル
(33歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

酸いも甘いも苦いのだって今の私を作る大切なメモリー♥

LOVE

Bitter ほろ苦

思い出すだけでも胸が痛む、一生懸命すぎたあの日私と悲しい恋

気になる彼から愛の告白!! …と思ったらまさかの落とし穴

数年前のバレンタイン、渋谷で収録をしてたら気になってた人から「今、渋谷にいるんだけどどこにいる？」って連絡があって！　ちょうど1時間の休憩に入ったときだったからカフェで彼と会ったの。そしたら告白されてびっくり!!　喜んだ瞬間、ドッキリ成功のカードを持ったディレクターの姿が…。地獄に落ちた気分だった

専属モデル
(31歳／東京都)独身・子供なし
杉山佳那恵

今年のバレンタインは…
ドッキリは懲りごり！　今年のV・Dはハプニングのない平和な1日になるといいな…♥

投げ捨てられたチョコレート今でも胸が痛みます

小学生のとき、友達に頼んで3年間片思いしてた男のコにチョコを渡してもらいました。　彼が受け取ってくれるか柱の影から見ていたら「キモいんだよっ！」と言ってチョコを投げる彼の姿が…。廊下を滑って私の足元まで飛んできチョコ…。苦すぎる思い出です

今年のバレンタインは…
特別な人はいないから、大好きな友達に日頃の感謝をこめてかわいいチョコをあげたいな♥

フリーター
(29歳／東京都)独身・子供なし
神崎愛莉奈さん

フられた上にチョコまで…!! 心がズタズタに砕けたあの日

学生のとき、好きだった男子に「好きです、つき合ってください！」と言ってチョコを渡したら「つき合ってる子がいるから」と撃沈…。それでもチョコは受け取ってくれたので、思いきって勇気を出して想いを伝えられてよかった！と思ってたのに、帰り道、ドブに捨てられているのを発見…!!　心が砕けた瞬間でした(涙)

今年のバレンタインは…
玄米粉とココアパウダーを使った低カロリーのチョコレートケーキを作って彼に渡すよ♥

名古屋まつげ専門店グランデアイズ代表
(35歳／愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん

「お前の作るチョコが食いたい」それなのにまさかのドタキャン！

振り回されてた彼が珍しく「お前が作ったチョコが食べたい」なんて言うから手作りチョコを持って行ったの♥　でも当日連絡もなかなかつかないし、約束の場所に向かう電車に乗ったらまさかのドタキャン。悔しさと寂しさと…いろんな気持ちがこみ上げて、作ったチョコを駅のゴミ箱に気持ちと一緒に捨てた!! 今となっては淡い思い出

今年のバレンタインは…
2/1に初プロデュースのBar「coco moon」のオープンを控えてるから完全仕事モード

北新地バー・ココムーン・オーナー
(30歳／大阪府)独身・子供なし
まなかさん

初恋の味は蒸しパンの味 チョコより甘さ控えめでした

中学の時、サッカー部の同級生に初恋したの♥　バレンタインの日、彼だけに何かをあげるのが恥ずかしくて、クラスのみんなに手作りの蒸しパンを配った　彼は特別だから3個も渡した(笑)!!　それ以来、私のあだ名は「蒸しパン女」。その後彼とはつき合えたものの、恥ずかしくてすぐ別れちゃった　今となってはいい思い出♥

今年のバレンタインは…
息子とまったり過ごす予定♥　今しか独り占めできないだろうからラブラブしたいです♪

医療関係会社勤務
(33歳／東京都)既婚・息子1人
古橋綾香さん

受け取ってもらったのかも不明… ウブすぎる中学生の思い出♥

中学の頃、喋ったこともないけど憧れてるスポーツマンの先輩がいて、その人のおうちが酒屋さんだったからお店までチョコを届けに行ったの♥　でも先輩は不在でお父さんにチョコを渡したんだよね(笑)。先輩からはその後音沙汰なし…　幼なすぎた青春の思い出♥

今年のバレンタインは…
世の中バレンタインムードだけど、私は仕事してる予感　素敵なことが起こるといいな♥

専属モデル
(33歳／東京都)独身・子供なし
桜井莉菜

「手作りチョコあげるね♥」言わなきゃよかったと大後悔

ハタチのとき、当時の彼氏に「手作りするね♥」と言っちゃったんだけど、早起きして作るつもりが大寝坊　作る時間もないし慌てて買った市販のチョコに手作り風のラッピングを施して渡した(笑)。それ以来どんなに好きな人でも軽々しく作るなんて言わない♪

今年のバレンタインは…
手作りとか面倒なので今年も安定のデパートで調達する予定♥　つい自分用も買っちゃう♪

美容ブロガー
(30歳／大阪府)
久保七瀬さん

今こそ！ 新年度の始まる前が見直しどき！
人生にまとわりつくお金の悩みを解消しよう！

人生のお金計画♡

Part.3 チリも積もれば山となる！

この方に聞きました！
税理士法人 みらいと 税理士・ファイナンシャルプランナー 渡辺威済（たけなり）先生

アラサーは仕事、結婚や出産などで環境がガラッと変わるお年頃♥ 収入が変化しやすい分、その時々でお金と向き合うことが大切✧ 聞きたいけど聞けないお金の話、専門家の先生にぶつけてみました

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

貯蓄編

貯金が趣味♥ってコはともかく、目的意識がないまま貯金してるコは要注意★ 気になった今が始めどき！

Q1 収入にバラつきがあるため、毎月の貯金額もまちまちです。貯金にまわす金額は収入の何割がベストですか？（美咲さん）

A ライフステージに合わせて変えていきましょう！

収入の何割を貯蓄すべきかは、ライフステージによって割合が変わっていきます。**独身時代や夫婦2人だけの時期は、最も貯蓄しやすい時期。収入の3割～4割を目標に貯蓄しましょう。**またご存知の通り、子育てには教育費や養育費がかかりますが、1番負担がかかる子供が大学生の時期に、貯蓄を一時ストップするのはおすすめしません。**子育て時期は最低でも収入の1割～2割**を目標に貯蓄したいところ。子供が独立してからは、貯蓄額により老後生活を有意義に送れるかどうかの分かれ道。**養育費がかからなくなったら**老後のために収入の2割～3割を目標に貯蓄をしましょう。いずれのライフステージにおいても、「将来必要となる資金を貯蓄する」、という目標意識を持つことが大切です。収入から支出（生活費）を引いた額を貯蓄にまわすのではなく、**収入から目標貯蓄額を引いた額を支出（生活費）にまわしましょう。**

Q2 子供にかかる教育費を教えて下さい！ 大学入学までにいくら貯蓄しておけば安心ですか？（MERIさん）

A 教育費は約520万円～1,770万円、貯蓄は大学入学までに約1,000万円★

大学の教育費

	入学費用	在学費用(1年間)
国公立大学	約82万円	約 94万円
私立大学文系	約107万円	約142万円
私立大学理系	約106万円	約178万円

日本政策金融公庫「教育費負担の実態調査結果」(平成27年度)による

計算してみよう！ 例えば私立大学理系に進学する場合…

入学費用 約106万円 ＋ 在学費用 約178万円×4年間 ＝ 約818万円

余裕をもって1,000万円を大学入学までに貯めるとしたら

1,000万円÷18年＝55万5,555円

月々約46,000円の貯蓄が必要

子供が生まれてから入学まで、月々約46,000円を貯蓄にまわす必要があります！ ただ今のところ児童手当てがあるので児童手当を貯蓄にまわすなら目標貯蓄額は月30,000～36,000円になります。

児童手当て支給額はコチラ★

支給対象年齢	支給額(月額)
0～3歳未満	15,000円
3歳～小学校修了前	10,000円(第1子、第2子) 15,000円(第3子以降)
中学生	10,000円

※平成28年12月時点での情報。所得制限世帯は金額が異なり、またひとり親家庭は別途支援があるので、各自治体HPなどでチェックしましょう。

文部科学省「平成26年度　子供の学習費調査」によると、子供1人にかかる教育費は、**幼稚園から高校まですべて公立の場合で約520万円、幼稚園から高校まですべて私立の場合は約1,770万円。**私立大学へ進学した場合や大学院へ進学した場合、ひとり暮らしや下宿する場合などはさらに費用がかかります。このように教育費の総額は多額になるので、計画的に保険や貯蓄、児童手当てをやりくりして教育資金を確保しておく必要があります。**一般的には、小学校から高校まで公立であれば貯蓄にまわす余裕ができます。**

アンチエイジングも貯蓄も計画的に！

老後資金編

「老後なんて先の話」と思ってるならあなたはきっと損する人◇ 老後に苦しまないよう計画を♪

Q3 老後資金は3,000万円必要と聞きますが、本当ですか？（奥山絵里奈さん）

A 貯蓄額は最低2,400万円必要！

老後の個人の収入や生活状況により異なりますが、国民年金を例に考えてみると、国民年金(老齢基礎年金)の満額は78万100円(平成28年度)です。**月額でおよそ65,000円。夫婦2人で月額およそ13万円。**一方で総務省「家計調査」(平成28年11月分速報)によると、住居や仕送り金などを除く**消費支出は1世帯当たりおよそ23万円**となっています。つまり、平均的な生活をするための収入が月額10万円足りないことになります。65歳で定年退職してから**85歳まで年金生活をすると仮定すると、約2,400万円の不足。**よって貯蓄額は最低2,400万円が必要となり、物価の上昇や不測の事態に備えて、より多く蓄える必要があるのです。

Q4 マイホーム購入や子育てなどで老後資金まで手が回りません！ 貯蓄がストップした場合、どうやって補填すればいいの？（水野祐香さん）

A 貯めどきに挽回するしかないので計画的に！

マイホームの購入資金、子供の教育費総額、老後の生活資金は多額になります。その**お金の貯めどきは、独身時代と夫婦2人だけの時期、そして子供が独立してからの時期**になります。

計算してみよう！ 例えば30歳夫婦（夫・会社員、妻・パート）、子供1人（0歳）の場合

子供が大学を卒業する22歳のとき夫52歳、定年退職するまで13年、老後資金をそこから貯めようとすると…

老後最低資金 2,400万円÷13年＝約184万円
目標貯蓄額は月々約15万円

→ しかし、子育て期に収入の1割を貯蓄にまわせていた場合、月々65,000円も負担減！

→ 夫婦の収入を夫／月30万円、妻／10万円として
毎月貯蓄に回す金額 40万円×1割＝4万円
月4万円×子供が大学卒業するまでの22年間＝1,056万円の貯蓄

→ 老後最低資金 2,400万円－貯めた1,056万円＝1,344万円不足
1344万円÷13年＝約103万円
月々の目標貯蓄額 約85,000円

夫のボーナスや収入のベースアップ、妻のパート収入アップなどで確保できるお金は変動します。Q1を参考にして、貯めどきを逃さないようにしながら計画的に貯蓄することが大切です。

年金編

知ってると嬉しい情報はみんなで共有しよう♪ 年金も保険も賢く払って将来にゆとりを☆

Q5 自営業の人が国民年金の受給額をアップさせる方法があるって聞いたのですが、方法は？（大城あいさん）

A 国民年金基金や付加年金など！

自営業の人の国民年金をアップさせる方法としては、国民年金基金や付加年金、前納などがあげられます。**国民年金基金は、国民年金とセットで自営業者の老後の所得保障の役割**をします。掛金月額は、給付の型、加入口数、加入時の年齢、性別によって決まります。一旦、国民年金基金へ加入すると、自分の都合で任意に脱退することはできないので注意が必要です。

付加年金は、国民年金保険料を支払うときに**「付加保険料」を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やせる制度**のこと。その「付加保険料」も月額400円なので、手軽に始められるのがメリット。例えば付加保険料を20歳～60歳まで40年間納めると、支払い総額は400円×480カ月(40年)＝19万2,000円。それによりもらえる付加年金額は200円×付加保険料納付月数なので、200円×480カ月＝96,000円となり、65歳以降、毎年96,000円増額して受け取れます。生きている限り毎年受け取れる仕組みなので、2年間受け取ると96,000円×2年＝19万2,000円。この時点で支払った金額のモトが取れ、3年目以降は長生きすればするほどお得になります。ちなみに女性の平均寿命が87歳、65歳以降22年間受け取り続けたとすると、受給額は96,000円×22年＝211万2,000円。約19万円の支払いでほぼ10倍の金額を受け取れる計算です。(国民年金基金に加入している人は付加年金を納めることはできません)

前納とは、まとめて前払いすることで割引が適用される制度です。例えば、口座振替で1年前納した場合の割引額は4,090円(平成28年度の保険料割引額、右図参照)。

平成28年度の振替方法別割引額はコチラ★

振替方法	1回あたりの納付額	割引額
2年前納	377,310円	15,690円
1年前納	191,030円	4,090円
6カ月前納	96,450円	1,110円
当月末振替(早割)	16,210円	50円
翌月末振替	16,260円	割引なし

Q6 個人年金保険の他にも生命保険、医療保険、女性限定の保険などいろいろあって迷います。保険料は収入の何割に抑えるべきでしょうか？（古橋綾香さん）

A 金額にとらわれず、必要な保障内容を吟味して！

個人年金保険とは、民間の保険会社が販売している金融商品のひとつ。**保険料を積み立てていき、将来、年金として受け取れるというもので**す。国民年金だけでは老後が心配、という方などの老後保障に向けた貯蓄型保険です。ただし**個人年金保険は途中解約すると、元本割れする可能性が高い**商品なので、基本的に解約しないことが前提となります。**生命保険や医療保険などの保険で大切なことは、もしものときの保障内容。**必要な保障額はライフステージによっても変化しますので、そのときどきで見直しましょう。具体的には結婚や妊娠・出産、子供の就職、マイホーム購入、保険料が負担に感じたとき、保険の更新時など。収入に占める保険料の割合は一概に言えませんが、生命保険や個人年金保険の加入者のうち、実際に保険料を支払っている人の**年間払込保険料は男性平均が22.8万円、女性平均は17.4万円**となっています(「平成28年度　生活保障に関する調査」速報版　公益財団法人生命保険文化センター)。しかし保険は平均値などにとらわれないで**必要な保障額が、負担できる適正な保険料で確保できるか、**内容を吟味して加入するように心がけましょう。

CAUTION! CAUTION! CAUTION! CAUTI

あるあるな笑えるネタから人生狂わされたリベンジポルノまで17コ!

本当にあったSNSトラブル

Part.4 人のフリ見て我がフリ直そ♥

SNSは気軽に発信できるし、疎遠になってた人や知らなかった人と交流できるのがメリットだけど、人とのつき合いが増える分、トラブルに発展することも！ 人の不幸を笑っていると、次はあなたの番かも!?

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

CAUTION! CAUTION! CAUTION!

笑って流せる 危険レベル1

私たちは LINEで誤爆しました💧

友だちとのエグめの恋バナLINEを間違えてインスタ、Twitter、ブログ、FBにアップ。一括で投稿する便利な設定がアダになった…💧
ルミ子さん

GOSH!
露出多めの写真を彼に送るつもりがお母さんに！ トレーニング中の腹筋の写真とはいえ刺激が強かったかも。長いこと既読スルー💧
RIRIさん

wow....
旦那さんへ送るはずの仲良しLINEを親友に送っちゃってかなり恥ずかしい思いをした💧 同時にLINEしてると間違えやすいよね💧
サオリさん

仕事用垢と気づかずに誤爆!

妹のインスタに「おいしそうなもの食べてるね！」っていつも通りコメントしたら、アカウントが職場の広報用だった💧 よく企業の担当者が公式のものと自分の本垢を間違えて誤爆するのを聞くけど、もう笑えないw 本垢でも仕事垢でも、過激な発言はしないに限る！
MERIさん

ポロリ写真をインスタにアップ★

コスプレ撮影の水中カットで乳首が透けてたり、友だちとの海外旅行でみんなとジャンプした写真では片乳が出てたり💧 拡大しなくちゃわからないレベルだけど、すぐ削除した！
奥山絵里奈さん

ちょっと注意が必要 危険レベル2

誹謗コメントは即ブロック&削除!

NO!!!
モデルの友だちと写真を載せると、「○○ちゃん（友だち）はかわいい」ってコメントがくる。○○ちゃん"ば"って言い方ムカつくー！
綾さん

フォローしてきたのにブロック!?

ベストボディ・ジャパンの大会で知り合った人にフォローされて、インスタで繋がることに。ある時、共通の知り合いとの写真を投稿したら、それが気に入らなかったのか急にブロックされました💧 自分からフォローしてきたのにブロックするなんてさすがに失礼だよね💧
伊吹奈々さん

遠回しに嫌がらせされた!

当時の彼氏のことを好きな女のコから、攻撃された💧 私の口ぐせをわざとTwitterのトップページに載せてたり、私に似てる"りえこ"って女のコの写真を「こういう女は愛人」って言って投稿したり★ よく探して来たよねって感心しちゃう。怖いから相手にしなかったけど💧
青木りえさん

彼氏の浮気を発見!

昔、SNSで彼と浮気相手のプリクラを見つけた★ 怪しいと思ったらいつも食事してるお店だったり、最近はご飯や風景の写真ですぐわかるから、恋愛中はやましくなくても気を使ってる🐱
茜さん

FBで偽アカウント作られてた💧

たぶん女のコだと思うけど、私になりきってる人がいた💧 私が今まで投稿した写真を使って「○○行ってきた♪」とか。あとダンサー仲間で有名なのは、ありもしない仕事を理由にDM送ったり、パリピでもないのにイベントで声かけてくる人はブラックリスト行き★

oh... dear...

SNSへの投稿は個人の自由!

oh my god....
友だちが、結婚式に来てくれたのに式のことをブログに書かなかったってだけで友情を疑ってた！ SNSの発言や投稿は自由だよね!?
絵里子さん

病み投稿するならせめてTwitterに

FBに病み投稿ばかりする人がいる💧 （´；ω；`）を多用して吊ろうとか…。数分置きに連投するし、周りからは引かれてる💧
木村美和子先生

遊び心が命取りになることも★

友だちは恋愛関係で逆恨みされてFBでヤリマンだってウソを流され、男友だちは浮気相手の女のコにラブラブ写真をタグ付けされてFBに投稿され、本命はおろか仕事関係にまでバレた★
瞳さん

人生の歯車が狂う 危険レベル3

お姉さんたち… 誤爆したり晒されたり更新に追われたり! SNS疲れしている!? YES…87%

「彼がSNSはするのに返信がないのが気になってやめたくなった」（絵里奈さん）、「インスタを始めたら、ブログやTwitterと両立できなくなった💧 記事がかぶらないように気をつけたり、四六時中コメント返信に追われたり💧」（あいさん）、「更新しないといいねが減るし、フォロワーも増えたり減ったりが気になって疲れる」（奈々絵さん）と、最初は楽しんでいたのにストレス溜めてるお姉さん多数★ 人間関係に振り回されず、程よいペースで利用したいもの🐱

投稿するたびにたたかれた

OH!!!
インスタのフォロワーさんに急に「私のこともフォローして」って言われたけど、全然知らないからスルーしてたら攻撃された💧 この人のアクセは買わない方がいいとか、かわいくないのに調子乗ってるとか、挙げ句の果てに旦那さんのインスタにまで登場して文句書くの！ ブロックしても次はブログに書かれ、1年くらいつきまとわれたよ💧
大城あいさん

不倫で人生が台なしに!

NO way!!!
友だちが元不倫相手にリベンジポルノされちゃって、旦那にバレて離婚へ。警察が介入してもリベンジポルノの拡散は止まらないし、ママ友にも知られて相当ショック受けてた💧

インスタで家がバレてた!

写真の位置情報がオンになってるのを知らないまま1年が過ぎ、地図上では家のところだけ投稿が300とか💧 ある夜、隣の家の旦那さんとすれ違った後に知らない人からDMが来たので誰か尋ねたら、その旦那さん。あまり顔を合わせたことないし、旧姓知らないはずなのに！ 調べたら元々フォローしてくれてたみたいだけど、色々怖すぎ💧
蘭子さん

悪口言ってるのバレてるからー!

NO!
ママ友の間で、裏垢で悪質なコメントを残して嫌がらせしてるのに普段は何食わぬ顔で接してくるって話を聞くよ★ 月1で美容院行ったり全身コーデ載せたら「パパがいるはず、私服参考にならない」って悪口言ってきたり、2ちゃんには風俗やってたってウソ書かれたり！ 保育園より幼稚園ママ同士の方がこういうエグいトラブル多いみたい💧
鈴木愛美さん

CAUTION! CAUTION! CAUTION!

姉ageha・花粉組の愛用品から対処法まで♥　早め対策で今年こそ快適に過ごしたい！

2月上旬から飛散開始!! 花粉症対策

Part.5 春よ来い♥ 花粉よ、来るな！

ついに本格的な花粉シーズンが到来！　目はかゆくなるし、くしゃみや鼻水は止まらないし…と本当につらい季節💧　そんな時期を少しでも楽に過ごすためのお気に入りグッズややっていることを大公開しちゃいます♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Chie

ガード編

外でも家でも舞い飛ぶ花粉を極力寄せつけない！　こだわりマスクセレクトから生活習慣まで徹底調査♪

外出時はコレでガード♥

少しでも花粉を避けるため、常備しているのはマスクだけじゃない！　持ち歩きの必需品をチェック♪

メガネ&携帯エチケットブラシでガード

コンタクトをしていないときはメガネでガード　エチケットブラシでお店とかに入ったら服についた花粉をすぐにはらう✧

ホントはゴーグルをかけたい！

デキる女風のスクエアメガネ♥

かさばらない携帯用で♪

古橋綾香さん

髪についた花粉はこまめに拭く

髪についた花粉のせいで、首や顔がかゆくなってきちゃう💧　顔まわりや毛先はウェットシートでこまめにふいて花粉を除去！

顔にも使える除菌タイプ♥

これで首もかゆくならない✧

大城あいさん

上に羽織るものには必ず静電気スプレー

静電気が起きると花粉を引き寄せちゃうから、コートなどのアウターには静電気除去スプレーをかけてる♪　できるだけ付着を防ぐ

着る前には必ずシュッ！

裾やカバンが当たる場所に注意♪

愛咲菜々子さん

どこでも洗浄&抗菌ガードする

顔はもちろん、手についた花粉も気になるから、手ピカジェルや携帯石鹸も常備　いざとなったら試供品でいったん顔を洗っちゃう♪

顔も手も洗っちゃうのが一番！

お金をかけずにガードする

試供品のクレンジングはかさばらなくて便利！

イオンでブロックで花粉の侵入を防ぐ✧

メイクの上から使える♪

おしぼりがお店にあったら必ず持ち帰る

顔を触る手は要注意！

携帯用の紙石鹸で手についた花粉を除去♥

洗っても落としきれないものは手ピカジェルで♪

矢沢なりさん

お気に入りのマスクはコレ♥

つけ心地や機能性など、マスクにはそれぞれのこだわりアリ✧

小さめサイズだしつけ心地が軽くて楽♥

マスクはフィット感のある小さめでガードしたい　使いきり不織布マスクは、1日に何回も替えられるコスパのよさも魅力♥（菜々子）

しっかりガードできて耳が痛くならない✧

とにかくガード力が高くて、花粉時期の外出には手離せない！　耳あたりもやさしいから、毎日長時間つけても耳が楽（奈々）

安心して使える個別包装タイプが◎✧

ちょっとの花粉もついていたら嫌だから、必ず個別包装タイプのマスクで♪　これを持ち歩いてこまめにマスクチェンジする（綾香）

マスクをしていても小顔に見せたい♥

マスクをしていても小顔は大切✧　小さめサイズでフィット感もいいから、きちんとガードできる♥　ピンク色も高ポイント！（なり）

3Dワイヤー入りでメイク落ちしない♪

美フィットマスクは3Dワイヤーで高さを出せるから、化粧落ちしない！　あごまでフィットするし、横顔もスッキリ見える♥（あい）

のどがうるおってしっとり気持ちいい✧

口呼吸しているとのどが乾燥しちゃうから、加湿ができるぬれマスクを愛用♥　子供用の小さいサイズのほうがフィットする♪（絵里奈）

家の中での必須項目♥

部屋には花粉を入れない、そして入ってきたものは除去する、が基本

ふとんは専用の掃除機をかける

この時期にふとんを外に干すのは危険💧　ふとん専用ノズルを使って、せっせと掃除機をかけてる♥　まめにかけることも大切！（綾香）

とにかく加湿で舞い飛ぶ花粉を減らす

部屋は加湿器で湿度を上げる✧　鼻の粘膜の保護にもなるし、空気中の花粉が床に落ちてる気がする（菜々子）

空気清浄機で常に部屋の空気をきれいに

加湿機能もついた空気清浄機で、できるだけ快適に　花粉は床に舞い落ちやすいので床置きにしてる♪（奈々）

伊吹奈々さん

洗濯は必ず部屋干しor乾燥機で乾かす

外に干すとせっかく洗ったのに花粉がついて、家の中にも取り込むことに💧　部屋干しが基本！（絵里奈&ユウキ）

奥山絵里奈さん

矢野ユウキさん

私たちこんなガードもしてます♥

他にもこれまでの花粉との闘いで培った、みんなの"おこだわり"ガード方法あり✧　やらないよりは、とにかくやったほうがいい！

玄関に入る前にアウターをパタパタする♥

アウターは玄関前で脱いで、手でパタパタとたたいて花粉を落としてから家の中へ入る✧　花粉を室内に入れない！（菜々子）

ヴァセリンを鼻の中に塗って粘膜ガードする♥

ヴァセリンを綿棒につけて鼻の中に塗って粘膜をガード✧　鼻のまわりにも塗って侵入防止に♥（絵里奈）

荒れた鼻の保湿にもなり一石二鳥

カラコンやつけまorまつエクは必須♥

カラコンやまつエクは、実は花粉もガードしていくれている✧（綾香）　つけまをつけると目のかゆみが少し楽になる（なり）

カラコンはホントに神アイテム✧

ガードにはつけまのほうがよさげ✧

髪はできるだけまとめて花粉をつけない♥

髪についた花粉のせいで、首まわりがかゆくなるから、外出するときはできるだけ髪をまとめて、花粉がつかないようにしてる✧（あい）

オリジナルのラメ入りパウダーでサラサラマット肌に

花粉が直接つかないようにたっぷり粉を♪　パウダーファンデを砕いて、ラメパウダーとベビーパウダーを混ぜて作ってる♥（なり）

ベビーパウダー ＋ ラメパウダー ＋ パウダーファンデ

オリジナルのお粉で厚塗りに見せない♥

緩和編

症状が出てしまったら…頼りにしているアイテムを症状別にピックアップ♥ いろいろ試して辿りついたものばかり！

鼻水・鼻づまりの応急処置♥

なんとかして一瞬でもいいから鼻をすっきりさせたい！ そんなときはこんなワザを使ってます♥

1 息を止める

無理やり酸欠状態にして、脳からの指令で鼻腔を広げる方法😊 深呼吸をして息を吐き出した状態で鼻をつまむ→頭を上下にゆっくり動かす。息が必要なぎりぎりまで続けてみて✧。(絵里奈)

2 ホットタオルで温める

水に濡らしたタオルを、20〜30秒レンジでチンしてホットタオルを作り、上を向いて5分ほどかぶせるだけ✧。血行をよくして、息苦しい鼻づまりをすっきりさせる♪(奈々)

3 ツボを押す

小鼻の脇のくぼみから、鼻筋に沿って目頭の横まで指圧する♥ 小鼻の脇のくぼみは少し強めに揉むのがポイント✧。根気よく続けると、血流がよくなり症状の改善に◎😊(綾香)

4 ペットボトルを脇に挟む

脇の下の自律神経をペットボトルを使って圧迫して、鼻づまりを一時的に解消する方法✧。右の脇の下に挟んだら左の鼻が、左に挟んだら右の鼻の通りがよくなる♥(ユウキ)

鼻水・鼻づまり

どうしようもない鼻水の最終手段はティッシュ詰めだけど、その前に！

つらいときは鼻炎薬！鼻が通ってすっきり♪

飲み薬はアルガードの鼻炎内服薬Zがお気に入り！ 鼻づまりがウソみたいによくなるので、なんとかしたい時の最終手段に✧。(絵里奈)

点鼻薬は仕事のときに✧。3時間おきにスプレーする

仕事中はナザールのスプレーを3時間おきにしてる😊 水のような鼻水が少しおさまるので、仕事中は重宝してる♪(奈々)

耳鼻科で処方された点鼻液を使ってる✧。

アラミストという点鼻薬を使ってるよ♥ 1日1回、毎日継続して使う薬で、花粉時期がきたら病院で処方してもらってる✧。

まなかさん

保湿タイプのティッシュで肌にやさしいものに♥

できるだけやわらかくてヒリヒリしないものに♪ エリエールのプラスウォーターは高水分率でとってもやわらか♥(菜々子)

ポケットティッシュも保湿系じゃなきゃ！😊

保湿成分配合で肌にやさしいモイストファミリーのポケットティッシュ✧。鼻が赤くなりにくくて外出時に重宝する♪(なり)

肌のかゆみ・荒れ

かみすぎる鼻まわりのガサガサ肌や肌荒れにはコレがおすすめ！

メンソールですっきりしつつ鼻下を保護✧。

鼻の下の荒れには、アルガードのすっきり保護クリームを塗ってる♥ メンソールが強めで鼻づまりの息苦しさもにも◎。(絵里奈)

かゆくてできたひっかき傷の応急処置に♥

かゆみが出ると、ダメだとわかっていてもついひっかき傷が💧 そんなときはステロイド剤のフルコートｆで速攻対応😊(なり)

オリーブオイルで荒れた部分の保湿を強化♥

カピカピになってしまう鼻のまわりは、基礎化粧品でケアした後にオリーブオイルをプラスしてる✧。(ユウキ)

目のかゆみ

ゴロゴロする異和感や充血、かゆみをいち早く抑えてくれる相棒たち♥

目薬はコンタクトの上からさせるタイプに♪

ビュークリアビタコンタクトは、コンタクトの上からさせて、かゆみを抑えられる♥ コンタクトを外したらアイボンで洗浄✧。(あい)

かゆみが消えて目がすっきり✧。

アルガード クリアブロックEXは、すとすとぐにかゆみがおさまる✧。他に比べるとちょっと高いけど、それだけの効果はあり！(絵里奈)

薬局ですすめられた目薬がすごく優秀♪

ジキナAL点眼薬は、かゆみとコロコロ感がなくなってすっきり♪ 違和感があったら早めから使い始めるようにしてる♥(奈々)

かゆみ用と充血用を使い分けしてる♪

目にかゆみがあるときはジクタークールαを、こすってしまったりして充血が目立つときにはイノクサを使ってる♥(なり)

手に入りやすくて効果もバッチリ☆

アレルギー症状専用のマイティア アイテクト アルピタットを愛用✧。どこの薬局でも扱っていて手軽に買えるし効果も確実♥(菜々子)

のどのイガイガ

のどに違和感を覚えたら、のど飴やのどスプレーに頼る♥

ひどくなったら喉スプレーを投入する！

違和感を感じる程度ならプロポリスのど飴で😊 声が枯れてきたらコデピタのどスプレーで。ガラガラ声も元に戻る♥(なり)

浅田飴の青缶が食べやすくて好き♥

のどに違和感があるときは浅田飴の青缶をなめてる✧。シュガーレスで糖分を気にせずに食べられるし、味が好き♥(あい)

ひどくなる前に病院へ行く♥

花粉症の症状を軽くするには、病院での治療も♪ 早めに対処すれば過ごしやすくなる♪

鼻の粘膜のレーザー治療と注射を併用

レーザーしたら鼻づまりが軽減。鼻をかんでも鼻血がでなくなった♪ 年に1回注射も打ってもらってだいぶ楽に✧。(奈々)

クリニックで花粉予防注射を打ってもらう✧。

花粉が飛び始めるちょっと前に、美容皮膚科で花粉症予防の注射を打ってもらってる！ 1回打つと2〜3カ月持ってすごく楽に♥

料金は1回5000円ぐらいだよ♥

加賀美早紀

皮膚科に行って薬を処方してもらってる♥

アレルギー症状を抑えてくれる抗ヒスタミン剤を、皮膚科で処方してもらってる♥ ひどくなりそうなときは処方箋がベスト♪(なり)

免疫力を整えることも大切♥

カラダの中から少しでも楽に！ 乳酸菌などで腸内環境を整えてやわらげるのも有効♥

食べるマスクと貼るカイロの冷え防止で免疫力を整える✧。

乳酸菌の食べるマスクは、食べやすくておいしいから続けられる😊 カイロも貼って体を冷やさないようにして免疫を整えてる♥(あい)

毎日食べるヨーグルトを花粉症対策用に😊

毎日食べてるヨーグルトを花粉にいいって言われてるヨーグルトの種類に変える♪ ビヒダスがおすすめ♥(絵里奈)

R-1ヨーグルトを飲むようにしてる♥

乳酸菌が腸内環境を整えて、花粉症の症状を軽減してくれると話題になったR-1✧。花粉の時期は毎日飲むようにしてるよ♪

青木りえさん

術後の痛み、後遺症、満足度…体験しなきゃわからない整形施術のその後をぶっちゃけ!

病院では教えてくれない 整形の話

Part.6
No pains, No gains
痛みなくして得るものなし

整形したくて病院のサイトを毎日見るけど、イマイチ踏ん切りがつかない…という人にオススメなのは経験者による体験談！「整形やってよかった♪」と豪語するお姉さんたちがストレートな意見と感想を語ります♥

EDIT&TEXT_Hironeko-A

小顔施術のパイオニア★
A子（28歳）
元はパーツが中央に寄った"顔面センター"。いらない余白を削るため、あらゆる小顔施術に挑戦。現在は施術で余ったヒフのたるみが悩み💧

とにかくデカ目になりたい
B子（31歳）
高校生の時、埋没法で二重になったのを機にデカ目の追求に開眼！理想の丸目に行き着いた今は、アンチエイジング系の施術に夢中★

アバター鼻から自然な鼻へ
C子（27歳）
最初に鼻をやりすぎた影響で、ほかのパーツもうっかりハデに✧ 世のナチュラルブームに乗って、落ち着いた顔にお直ししようか検討中★

修正、調整、現状維持…やり始めたら止まらない！

A子 クリニックのサイトにはいいことしか書いてないけど、整形って必ずしも**一発で理想の顔になるわけじゃない**よね。術後の微調整やメンテナンスも結構な手間だし。あと、絶対に「ここをもっとこうしたい」っていう欲が出てくる。

B子 間違いない。例えば**目頭切開**。目の幅は広がるけど、**二重の線はそのまま**だから長さが足りなくなるし。目が切れ長に見える分、今度は**タレ目形成**をしたくなったり。いろんなことが起こる。

C子 **鼻のプロテーゼ**もそう。「**鼻が目立つのに目がナチュラルだとアンバランス**だからちょっとハデにしたいな～」って。私はそこから二重の切開を二回。最初に真ん中を部分切開して、物足りないから二度目で**全切開**。でも自分のイメージしてる目に近づくにはまだまだだな～。

A子 私も最初は**鼻のシリコン**と**埋没**だけのはずだったのに、そこから**1000万円以上使ってる**（笑）。

B子 鼻って結局、何が一番いいの？

C子 **プロテーゼ**が一番な気がする。手軽なのは**ヒアル**だけど、横に流れるから鼻筋がゴツくなりやすいし。あと私の経験上、**アクアミド**は止めたほうがいい。プロテに替える前に除去施術を受けたんだけど、ジェルだから鼻周りやおでこに散っちゃって。除去しきれなかったやつが今も残ってるから、いつか化膿するんじゃないかって心配💧 10代の頃の話とはいえ、安さに飛びついたのが間違いだった。

A子 私も**プロテーゼ**派。でもL字は鼻先の負担が大きいから、絶対I字の方がいいと思う。L字の方が鼻先がツンとするし高さも出るんだけど、数年後に**鼻先の皮膚を突き破りそうになる**から怖い💧 あとで入れ替えることになるなら最初からI字にすればよかった。

失敗の可能性は常にある 欲張り過ぎないことが大事

C子 やってみなきゃわからないとはいえ、整形にリスクはつきものだよね。

B子 うん。**失敗の可能性は常にある**から、カウンセリングのときに必ず「**修正できますか?」って聞く**。で、修正できないものはリスクを軽減するため、少し物足りない程度にして様子を見てる。

A子 1回で一気にやろうとするのはやっぱり危ない。というか、そうそううまく行かないよね。私が経験した中で一番リスクが大きかったのはやっぱり**骨切り**。最初にセットバック（右の図参照）をやったけど輪郭の大きさが変わらなかったから、数年後にエラとあご先も削った。結局、全部で3回。

B子 **骨切り**かぁ…。私も気になってたんだけど、後遺症とか大丈夫？

A子 通常は術後2カ月ほどマヒが残る程度。でも私の場合は手術中に口元にある頤（おとがい）**神経が断裂**しちゃったから、ずっとしびれが残ったまま。歯医者の麻酔が抜け

骨切りで小顔になるイメージ

骨切り「セットバック」はだるま落としを顔でやるようなイメージ。私は下の歯を一度全部はずしてから、歯茎の下の骨を切除。全身麻酔で手術して約10日間入院しました（A子）。

technical terms
＼今回のトークに登場する／
施術用語

メジャーなものから聞きなれないものまで！
本文中に赤字で登場した
施術の名前とその簡単な概要を解説★

【目に関する施術】

埋没法（まいぼつほう）
髪の毛より細い医療用の糸で内側からまぶたを留めて、二重を作る施術。整形初心者に人気。

目頭切開（めがしらせっかい）
上まぶたから目頭にかけてかぶさっているヒフ（蒙古ヒダ）を切開し、目の横幅を広げる施術。

全切開（ぜんせっかい）
まぶたの余分な皮膚や脂肪を切除&縫うことで半永久的な二重に。腫れぼったい目の人に◎。

タレ目形成（たれめけいせい）
下まぶたのヒフや裏側を切開し、筋肉と筋膜を縫い合わせる施術。逆さまつげの解消にも有効。

眼瞼下垂（がんけんかすい）
加齢や神経の異常で弱ったまぶたの筋肉を切り、縫い留めることで目の開きをよくする施術。

【鼻に関する施術】

プロテーゼ（ぷろてーぜ）
人間の軟骨に近い性質のシリコン素材を入れ鼻を高くする施術。挿入は鼻の穴の内側から行う。

【注入系の施術】

ヒアルロン酸注入
（ひあるろんさんちゅうにゅう）
注入することで肌を持ち上げ、シワやたるみを改善。涙袋や鼻、唇の立体感を出したい時にも。

きってないような状態だから、ヨダレが垂れてても気づかない(笑)。それ以上に悩ましいのが**ヒフのたるみ**。何センチも骨を削って余ったヒフが、**術後の腫れでさらに伸びる**からWでヤバイ💧

C子 事前に説明されなかったの?

A子 全然! ダウンタイムが終わって「もういい感じかな?」と鏡を見たら、ヒフがタルタルしてるもんだから愕然とした…。仕方ないから**溶ける糸**を入れて引き上げてる。

B子 **溶ける糸**は私も試していいと思ったけど、その状態だとどれだけ持つ?

A子 約1年。糸が溶けて輪郭が丸くたるんできたら「そろそろ入れ時かな?」ってサイン。**フェイスリフト**も気になるけど、**生え際が後退する**から1度しかできないらしい。50代でやりたくなった時の時のためにとっておこうと思ってる。

B子 知り合いが**切るタイプのフェイスリフト**で失敗してるから、私はもっと技術が進歩するまで様子を見たいな~。そのコの場合は耳横に**大きな傷が残った上に仕上がりも微妙**で💧。法令線が突っ張って笑顔が不自然になったせいで、性格までネガティブになっちゃった。

C子 劇的に輪郭が変わる施術もいつかはやりたいけど、今はまだ**脂肪溶解注射**で十分かな。プチ整形だから手頃だし、リピートしても**毎回同じ効果が得られる**とこもいい。打った当日はリスみたいにほっぺがぷっくりするけど、5日くらいでスッキリするよ。

ヒアルもボトックスも入れすぎは後悔のモトに💧

B子 プチ整形の方法自体はそんなに変わってないけど、中身は進化したよね。**ヒアルロン酸**のもちがよくなったり、入れたあとの感触が柔らかくなったり。

C子 でもさ、プチ整形ってお手軽だからついやりすぎない? 私が過去に失敗したのは**涙袋**。一度限度がわからなくなった時期があって、**ヤバイ時はなめくじ状態**。**分解注射**を打ってやわらげてもらった💧

B子 涙袋はあるあるだね。友達で**パンパンに入れすぎて毛細血管が切れた**ってコがいる。プチッって音がして内出血起こして、落ち着くまでは青アザ状態。色も涙袋の形もキレイに治ったからいいけど、入れすぎはヤバイなって学んだ。

A子 私が後悔したのは**ボトックス**。1本打っても効果が全然わからなかったから、期間を開けずに違う病院でもう1本。そこでやっと「シュッとした!」という実感を得られたもんだから、病院をハシゴして打ちまくっちゃって。そしたら**筋肉の支えを失った脂肪が下がって**、顔がたるんじゃった…💧

C子 ハシゴはダメでしょ…💧 その後どうしたの?

A子 泣く泣く**脂肪吸引**。耳裏から掃除機みたいな機械を入れてバーッと。施術自体も痛いけど、そのあとの自力マッサージも地獄。リンパを流さないと**しこりになって肌がボコボコになる**から家で泣きながらコロコロしてた。本当、いらない施術だったな…。「**適切な量を適切なタイミングで**~」って本当に大事だね。

A子 いい話もしようよ。整形人生でやってよかったと思えるのは何の施術?

C子 最近だと**タレ目形成**かな。私が試したのは糸で引っ掛けるだけの埋没みたいな施術だったから、いきなり切るのが怖い人にも向いてそう。

B子 私は切るタイプだけど、**タレ目形成**はやってよかった。ただ**白目が腫れてブヨブヨ**になったのには驚いた(笑)。

A子 え、なんで!?

B子 理由は謎。手術前の説明では「大して腫れないよ」って感じだったけど、実際は**まばたきする度に「なんか挟まってる!!」**みたいな(笑)。でも1週間程度で治ったし目も大きくやさしい印象になったし、逆さまつげも解消したしで大満足♥ **眼瞼下垂**の施術もやってみたいけど、それは加齢で目の開きが悪くなってからやればいいかな~と温存してる。

C子 さっきの**フェイスリフト**もそうだけど、本気のアンチエイジング系施術は将来のために残しておきたいよね♪

もしもの時の術後対応は口コミサイトで見ておくべき

B子 施術のチョイスも重要だけど、クリニック選びはみんなどうしてる?

A子 私は口コミサイトで**術後にトラブった時にどう対応してくれるか**を見て選んでる。「『術後の腫れが引かなくて』と連絡したら親身に話を聞いてくれた」というケースもあれば、「時間が経てば引くんで」と**電話口でパッと切られる**ところもあったり。病院によって対応が全然違うらしくて。

C子 私は先生の経歴を見てる。**狙いは形成外科出身**。傷口の縫合とかに慣れてるから、安心度が高いって気がしてる★ あとはカウンセリング時に**やりすぎを止めてくれるか**どうか。「その注文だとキレイに完成する自信がない」とか「バランスが悪くなるけどいいの?」というのを先に言ってくれると失敗も防げるし。逆にいいことしか言わなかったり、何でも勧めてくる先生は「本当に大丈夫?」って疑っちゃう。

B子 私もカウンセリング重視。話して不安を感じたら、即決せずにほかの先生の話も聞きに行ってる。「これがいいんだよ!」って押し売りする先生は理想を伝えても**自分の好みに寄せてくる**し、思い通りの顔になりにくいからパス。

A子 微妙なニュアンスを理解してもらえないと怖い。もしムリなら希望に近づくための提案をしてもらいたい。

C子 納得いくまで向き合ってくれる先生にお願いするのが一番だよね♥

失敗しないため!

クリニック選びで見るポイントは?

1位 カウンセリング時の対応

2位 ネットなどでの口コミ

3位 症例写真の仕上がり具合

一番は自分の好みやなりたい顔をきちんと理解してくれるかどうか。不安を感じたら病院や先生を変えるのも手。症例写真の仕上がりとなりたい顔のイメージを比べて、自分との相性や得意な系統を探るのも有効。

そこが知りたい!

豊胸って痛いですか自然になじみますか?

やってみたいけど気軽に手が出せない豊胸施術。経験者のお姉さんに施術の感想を直撃!

豊胸後に妊娠が発覚した **鈴木愛美さん**の場合

術後ケアが足りなくて固く不自然なバストに

私は人工乳腺バッグ。施術後は激痛で2週間寝込んだ💧 その後すぐ元旦那と知り合って妊娠。胸の硬化を防ぐ薬が飲めなくなってせっかくのバストがカチカチに…。タイミングが惜しかった。

3回胸を入れ替えた **椿 朋海さん**の場合

技術が進歩し自然で満足のいく仕上がりに

最初は生理食塩水バッグで、技術の進歩にともない体に無害なシリコンを2回入れ替え。痛みは毎回ツライけど、形も大きさも柔らかさもいい感じ。また新しい技術が出たら入れ替えたい♥

アクアミド(あくあみど)
ヒアルロン酸と同じ用途で使われるジェル状の物質。吸収されないので、効果は半永久的。

分解注射(ぶんかいちゅうしゃ)
注入したヒアルの除去に使用。用途は似ててもアクアミドの分解注射は存在しないので注意。

ボトックス(ぼとっくす)
筋肉の動きを弱める注射。表情ジワの軽減や、発達したエラを細くしたい時などに使われる。

【豊胸施術】

生理食塩水バッグ(せいりしょくえんすいばっぐ)
人間の体液と同じ浸透圧を持つ生理食塩水を入れた豊胸バッグ。仕上がりはシリコンより固め。

シリコンバッグ(しりこんばっぐ)
体に害の少ないシリコン製のバッグ。生理食塩水同様、ワキ下を切開し大胸筋の下に挿入する。

【ダイエット系の施術】

脂肪吸引(しぼうきゅういん)
専用の薬液を注入し、やわらかくなった脂肪を吸引管で除去する施術。ダウンタイムは長め。

脂肪溶解注射(しぼうようかいちゅうしゃ)
脂肪を溶かす薬剤を注入するだけなので体への負担が少ない。値段も安くプチ整形として人気。

【小顔系の施術】

顔の骨切り(かおのこつきり)
エラ、ほほ、あごの骨を削って小顔にする施術。口の中を切って行うので傷跡が目立たない。

溶ける糸(とけるいと)
糸を使ったリフトアップ法の1つ。糸の種類によっては肌年齢の老化も防げるという説も。

切るフェイスリフト(きるふぇいすりふと)
生え際を切開し、たるんだ皮膚と筋膜を引き上げて固定する施術。余ったヒフは切除して縫合。

花粉症・体調不良・美白…etc♪
春のトラブル対策やメンテナンスに！

高須クリニック
＼高須幹弥先生が詳しく解説!!／

美容点滴&注射5つ♥

Part.7 緑の下の力持ち！

何かと肌トラブルが起こりがちな春先にはじめたいのが、お手軽で低価格な点滴や注射でのメンテナンス。憂鬱な花粉症をはじめ、美白やダイエットにも♪　継続は力なり。続けることで体調&お肌の調子もUPします！

EDIT&TEXT_Shioka Soga

相性のいい治療	効能	こんな人にオススメ	施術名&価格
♥イオン導入 ♥IPLフォトフェイシャル 体の内側と外側、両方から同時に働きかければ、より早くより高い美白効果が得られます。シミやそばかすが目立つ人は、点滴を行っている間に美白系の照射治療を行うと効果的！	美白 シミ そばかす くすみ 肝斑 コラーゲン生成	シミ・そばかすを薄くしたい 全身を美白したい 肝斑を改善したい	約20分の点滴で、高濃度ビタミンなどの有効成分がすばやく全身へ。メラニンの産生を抑え、肌のコンディションを総合的に整えます。 顔だけでなく全身を美白できる♥ **スーパー美白点滴**（ビタミンC+プラセンタ 1回） 月1回が効果的 ¥10,000
♥イタリアン・メソシェイプ（脂肪溶解注射） ♥小顔専用脂肪溶解注射 メソシェイプフェイス 血液へ直接注入するため、効率よく体内に取り込めるダイエット点滴は、イタリアンメソシェイプ治療との相性が抜群！　ダイエットサプリを飲んでいる人にもオススメです。	新陳代謝UP 体脂肪増加を抑制 若返り 肝機能強化	脂肪吸引まではしたくない 自然にサイズダウンしたい 仕事を休まずに痩せたい	体脂肪の増加を抑え、効率よく燃焼させる薬剤がメイン。新陳代謝を促すαリポ酸、脂肪を細胞外へ運び出すL-カルニチンなどを配合。 体脂肪を減少させて痩せ体質へ♥ **ダイエット点滴** 月1回が効果的 ¥10,000
♥ポラリス ♥ヒアルロン酸注入 肌のハリや疲労回復に効果的なアンチエイジング点滴。免疫力を高め、健康を維持するのはもちろん、シミやたるみ、シワなどを改善する照射系美肌施術との併用も人気です。	免疫力増強 疲労回復 細胞活性化 抗アレルギー 健康促進	全身の若さを維持したい シミ・そばかす・くすみを改善したい 疲れにくい身体にしたい	1回約20分の点滴で代謝UP！　体内のデトックスを行いながら細胞を活性化させることで、老化防止と疲労回復を促してくれます。 全身の若さをキープしたい人へ♥ **アンチエイジング点滴** 月1回が効果的 ¥15,000
♥プラセンタ注射 ♥アンチエイジング点滴 身体の免疫力を上げる効果が高いプラセンタ注射や、プラセンタを含んでいる点滴と組み合わせると、より安心！　鼻づまりやくしゃみなど、花粉症の症状に効果を発揮します。	花粉のアレルギー反応をブロック	花粉症の症状（鼻水・鼻づまり・目のかゆみなど）を軽減させたい 眠くなる内服薬を避けたい	約15分間、鼻腔にボトックス・ボツリヌストキシンを滴下。鼻の粘膜に浸透させることで、花粉のアレルギー反応を軽減します。 ツラい花粉をガードしたい人へ！ **花粉症治療ボトックス・ボツリヌストキシン（点鼻）** 2週間に1回が効果的 ¥50,000
♥ウルセラ ♥サーマクールCPT 若々しい素肌の維持に欠かせないプラセンタは、胎盤から生成された多くの美肌効果を持つ成分です。シミやたるみ、くすみ、小ジワを改善する照射系美肌施術との相性が◎！	小ジワ ニキビ 赤ら顔 乾燥 アトピー 老化防止	美肌になりたい 赤ら顔を落ち着かせたい 乾燥肌やアトピーを改善したい	タンパク質や酵素、ビタミン、アミノ酸、ミネラルなど数多くの成分を含み、保湿・美白効果に優れたプラセンタ。1回1アンプル2mlを注入。 肌の潜在能力を最大限に引き出す♥ **プラセンタ注射** 2週間に1回が効果的 ¥3,000

お話を伺ったのは…

高須クリニック
名古屋院 院長
高須幹弥先生

美肌治療、プチ整形、目鼻整形、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

プラセンタ注射は5分ほどで終了（上）。点滴の所要時間は各20～30分前後（右）

教えて！
＼幹弥先生／

Q.地黒や色黒でも美白点滴で色白になれるもの？

A.遺伝的な黒さは美白点滴でも改善不可能です

美白点滴にはターンオーバーを促し、シミやくすみを薄くする効果はありますが、元々地黒の人にはメラニン色素が多いため、色白にすることは不可能。でも地黒の人には、紫外線を浴びてもシミやくすみなどが目立ちにくく、引き締まってみえる利点があります。

名古屋まつ毛専門店
グランデアイズ代表
（35歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん

※効果に関しては高須クリニックのデータであり、術後の痛み・腫れ・効果には個人差があります。価格についても高須クリニックの目安になります。

present

春の新作コスメやワンピにパジャマ、2017年限定フレグランスなど春に向けて新しいアイテムばかりをご紹介♪　どれも持つだけでテンションも女子力も上がること間違いなし!!　ハガキからでもWEBからでもぜひ応募してね

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)[No.4]

応募はコチラから❤

パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪　巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いておくってください。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

締切：2017年4月6日（木）必着

《個人情報の取り扱いについて》
プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

present 1

Smart Labo Onlineより

iPhone7ケース♥

各1名様

エレガントなホワイトローズ✧

大人っぽいネイビーローズ

ホワイトとネイビーのiPhone7の手帳型ケース★　ケースの内側にはミラーつきだからちょっとしたときに使える　どちらが当たるかは編集部に任せてね♪

Smart Labo新宿東口　☎03-5362-1841
http://smalabo.com/user_data/shinjuku_higasiguchi.php

present 2

Emiria Wizより

デニムワンピ＆レザーポーチ♥

ポーチとセットで各サイズ1名様

首回りリボンは調整できるよ♪

胸元のフリルが存在感抜群✧

今回はなんと春の新作ワンピとポーチをセットでプレゼント!!　SサイズとMサイズがあるので希望サイズを書いて応募してね♪　セットの組み合わせは編集部がチョイスします✧

Emiria Wiz　☎03-5312-6595　http://emiriawiz.com/

present 3

ロレアル パリより

エクストラオーディナリールージュ♥

各色3名様

CPB7 鮮やかなブライトローズ✧

CPB1 フレッシュなベビーローズ

オイル約70%配合のエナメルのような輝きを放つオイルインルージュ✧　日本人の唇を美しく魅せる色味で作られていて、今回の2色は人気のローズカラーだよ

ロレアルパリ　☎03-6911-8483
www.lorealparisjapan.jp

present 4

Ravijourより

パジャマ♥

1名様

ストライプ柄のサテンワンピ★

どんな世代からも人気のシャツワンピタイプの新色パジャマ♪　肌触りのいいなめらかで柔らかいサテン地と、パイピングのコード使いが目を引くデザインだよ

Ravijour ルミネエスト新宿店　☎03-3358-7790
オフィシャルWEBストア　https://www.ravijour.com

present 5

ヴィーナススパより

トリートメントグロス＆ボディミスト♥

セットで2名様

トリートメントヘア用グロス✧

プレミアムボディミスト★

昨年も大好評だった春季限定サクラの香りが今年も登場♪　気分華やぐほんのり甘いサクラの香り　どちらも潤い効果入りで、ボディミストにはラメもin

フィッツコーポレーション　☎03-6892-1320
http://effe.fits-japan.com

present 7

メイクビーより

携帯ヘアアイロン♥

ピンク・レッド・ホワイト各1名様

電池式コンパクトヘアアイロンico

13cmと缶コーヒーサイズだからどこにでも持っていけちゃうミニアイロン★　マイナスイオン発生効果つきで髪を傷めず使えるよ✧　色は編集部に任せてね♪

make-B　☎06-6308-4777
http://www.make-b.jp

present 6

DaTuRaより

フェアリーフラワーエプロン♥

各1名様

ガーリーに見せたいならピンク♥

清楚系でキメるならパープル✧

オトナのセクシーを演出♪ ブラック

首まわりとウエスト部分がリボンで調整できるドレスエプロン　淡い花柄が主張しすぎずかわいさを引き立ててくれるよ♪　ホームパーティにもオススメ

DaTuRa 渋谷109店　☎03-3477-5059

姉ageha 3月号

PUBLISHER
谷 光正

CHIEF EDITOR
後藤文江

EDITOR
栗山アンナ

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太、三塚 亮、壱岐まりな

SECRETARY
北村幸子

DESIGNERS
澤田むつみ、slash、近藤彩子、市原茂幸、midoriya、神田秀樹、古川敦子、高橋奈々絵(meets)、Ark design、藤原仁美、今村麻実(ATOM☆STUDIO)、竹内良太、La Chica、鈴木麻衣子

[お問い合わせ]
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2017年2月7日

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。

買っていただきましてありがとうございました❤

ワクワク新生活START❤

次号は2017年4/7(金)発売です❤

❤撮影協力店リスト❤

あ

R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

RMK Division
0120-988-271

イヴ・サンローラン・ボーテ
03-6911-8563

井田ラボラトリーズ
0120-44-1184

VANS JAPAN
03-3476-5624

WEGO
03-5784-5505

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

お世話や
http://www.osewaya.jp/

か

KLEIN CARRY
03-5772-5161

コーセー
0120-526-311

コンバースインフォメーションセンター
0120-819-217

さ

ザ・ボディショップ
03-3249-7131

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5166

ジルスチュアート　ビューティ
0120-878-652

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

ジョワナリエ ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3351-8020

SPIRALGIRL渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B2F
03-5489-0407

セザンヌ化粧品
0120-55-8515

た

ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

DaTuRa ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-5728-5980

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

は

ハッピーコスチューム
http://www.happycostume.com

BUFFALO BOBS
東京都渋谷区神南1-23-10 渋谷109-2 6F
03-3477-8163

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

バロックジャパンリミテッド(rienda)
03-6730-9191

ま

M・A・Cお客様相談室
03-5251-3541

メイベリン ニューヨーク
03-6911-8272

ら

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5098

REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055

ロレアル パリ お客様相談室
03-6911-8483

姉agehaを一緒に作ってみませんか？ **姉ageha 編集STAFF募集!!**

募集内容

☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般(企画立案、撮影取材、ライティング業務など)
☆雇用形態／契約社員、アルバイト(いずれも試用期間あり)
☆給与／時給1,000円～(交通費別途実費支給)
　※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり　☆勤務地／東京都世田谷区
☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
☆応募方法／履歴書(写真貼付)と職務経歴書(経験者のみ)を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。(応募書類は返却致しません)

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

●お問い合わせ／03-6265-8583
●応募締め切り／2017年4月6日(木)必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。

POST CARD

52円切手を
貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2017年3月号 行き

希望プレゼント番号１　（　　　　）
希望プレゼント番号２　（　　　　）
希望プレゼント番号３　（　　　　）

フリガナ

お名前

ご住所　〒

TEL

電話取材　OK　NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても　OK　NG

年齢

歳

未婚　既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居　2. 一人暮らし　3. 夫と同居　4. 夫・子供と同居　5. 彼氏と同居　6. その他（　　　　）

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな&嫌いなコーデを教えてください

好きP.　　嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガー etc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？　（　　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤